陳家太極拳入門

老架式

松田隆智／著



新潮社




前言

陳家太極拳是流傳至今各門派太極拳的源流，老架式的型態則是一切太極拳的原典。

在許多派別的太極拳中，陳家太極拳難度最高，加之武術上的祕傳性極强，原來正統的型態於歷經古今後，傳承者是少之又少……

從陳家太極拳分出來的楊家太極拳與吳家太極拳，最初是從北京及上海等大都市散播開來，再廣傳至各地，傳授給更多人，但是，身爲源流的陳家太極拳，在經過一般長時間之後，卻只在居住於河南省陳家溝的陳姓一族間流傳，直到一九二八年陳家溝十七世代的陳發科先生（一八八七～一九五七）方在北京公開，在多數的武術家中知者甚少。

陳發科先生在北京公開陳家太極拳之後，有多人曾前來求教，但由於太過激烈及難度高深，大多數的人於修行中途慘遭挫折，因此陳發科先生便一點一點慢慢地改變型態，於晚年時，將過去的型態制定成容易學習的型式，是以陳發科先生在北京所傳授的型態能普遍爲人接受，然而由於各時代的不同，在傳承者的型態上就各有不同之處。（陳發科先生晚年制定的型態，一九六三年時透過弟子顧留馨與沈家楨兩氏，以「陳式太極拳」之名出版成書。）

本書介紹的型態是陳家溝的嫡派（正統本家）十六世。陳延熙公（陳發科先生之父）傳授給杜毓澤老師的，再傳經徐紀老師，就是我

所承學的。

杜毓澤老師之父——杜嚴公是清朝末期河南省懷慶府的知事，當時的中國北方土匪橫行，治安惡劣，陳家溝的拳師們因而充當知府的警護（保鏢），由於關係杜毓澤老師自動即與陳家一族人交往親密，並由當時的總師—陳延熙公處學得陳家太極拳的真傳。

一九七一年二月，爲了拳法的研究而訪問台灣，透過當時在台灣大學教授螳螂拳的蘇昱彰老師（現今在委內瑞拉授徒）的介紹，得以知遇徐紀老師（當時是師範大學講師），爾後如願以償，學得秘傳珍貴的陳家太極拳。

徐紀、蘇昱彰兩位老師都是八極拳的嫡派名師，是劉雲樵老師的真正弟子，劉雲樵老師與杜毓澤老師自早交親，眼見杜老師沒有弟子，無人承傳其拳技者，劉老師也担心堪稱漢民族塊寶的陳家太極拳失傳，於是命徐紀、梁紀慈兩高徒學習，以期固守傳統。

數年前，我希望介紹陳家太極拳——老架式，於是請託徐紀老師再度教授，一九七五年訪問台灣時，徐老師正接受西非利比亞的邀請，前往指導當地學生，我亦爲了西藏瑜珈的研究首途喜馬拉雅山麓，而錯失機會再次學習。

能首次介紹陳家太極拳，意義相當，並深覺榮幸，但是中國傳統武術的博大精深，仍有待愛好武藝的朋友們共同來發揚光大！

目　錄

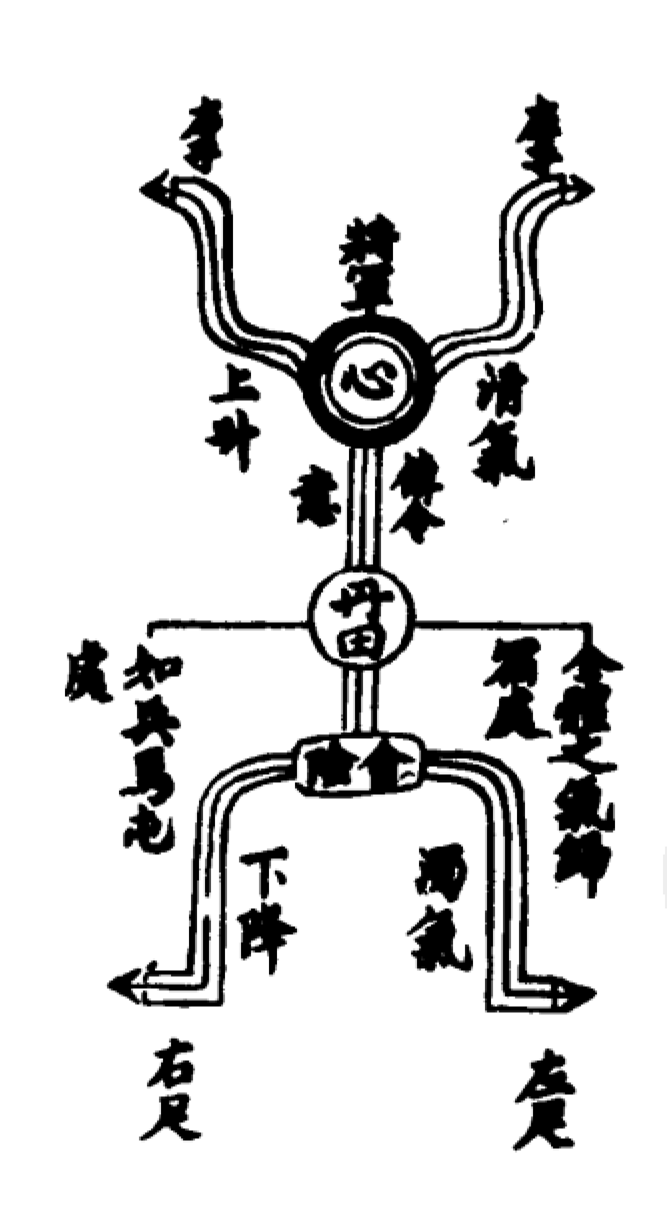
陳家太極拳・老架式篇……63

老架式用法的解說……155

對練法的解說…………………………221



所謂陳家太極拳



陳家太極拳的特徵

陳家太極拳的特徵，不同於其他派系太極拳自始至終，一貫緩慢而柔和的動作，陳家太極拳於柔和的動作中，帶著剛勁（强打出）的動作，更蘊含急速的回轉與跳躍技術。

另一點相異處是他派的太極拳，在各動作上不一定加上螺旋形的扭轉（叫纏絲），而陳家太極拳則勢必在各動作附加螺旋形的扭轉。

一九二八年，陳發科先生首次在北京表演陳家太極拳時，當你認爲是靜而緩地移動著的當兒，突然之間，剛拳截風，吼聲推出，正要急速回轉之際，卻又五體跳躍而舞之宇宙，踩下的腳足以振動天窗的玻璃，令向來認爲所謂太極拳就是「一貫緩慢而柔和地運作」的北平武術家大爲震驚。

現在提起太極拳，自始至終一貫緩而柔，清一色以柔爲取向的概念，普遍存在於大多數人的心中，其中不乏誤解剛柔並濟（剛與柔相輔相成）的陳家太極拳是異質太極拳的人，但這實在是本末倒置的想法。

陳家以外的其他派系太極拳形成清一色以柔爲取向，是在進入現代之後。原本古代傳統的型態，如楊家、吳家、武家等都同陳家型樣，蘊含剛的技法，但形成清一色以柔爲取向的原因是：文人與貴族皆競相取習柔派的拳法，以及保守武術家隱藏真傳的祕密主義所致。

將太極拳當作武術而加以學習的情形而論，僅反覆練習清一色的柔派拳法，縱使能得到某些部份的效果，卻不可能獲致完全的效果，例如清一色的柔派拳法練習是吸收"氣"（丹田中的力量），可將之蘊養於體內，暢通經絡（氣的通路）而使之循行體內，但武術是不可將蘊養不易的氣於一瞬間爆發的。

再就拳法的技術面而言，柔派的拳法是架開敵人的攻擊，攻擊的拳法若是推、打、踢、撞等，當然就屬運行强勁激烈的"剛"，剛柔並濟是武術的原則，清一色柔派的拳法由於缺乏攻擊的力勁，就武術本身可謂不完全（但是，陳家太極拳之剛的拳法，則以不傾注力量於筋肉、關節間爲原則而運行，所以是瞬間成功的拳法，此法稱爲"發勁"）。

關於太極拳的實用性，清一色柔派的太極拳修行者們力倡「累積長年的修行及蓄養氣功（憑藉呼吸的內面性力量），則可發揮强大的威力」。實際上，太極拳經過長年累月的練習後，能蓄養氣功雖是事實，但這縱使是在陳家太極拳亦然，尤其是若不練習爆發既得氣功的力量即毫無用處，首重武術而開始修行的人，能堅持長年累月的蓄養氣功嗎？昔日治安混亂，時常危險重重，而今日亦是需要保護自身安危的時代吧！



• 17 世陳發科老師

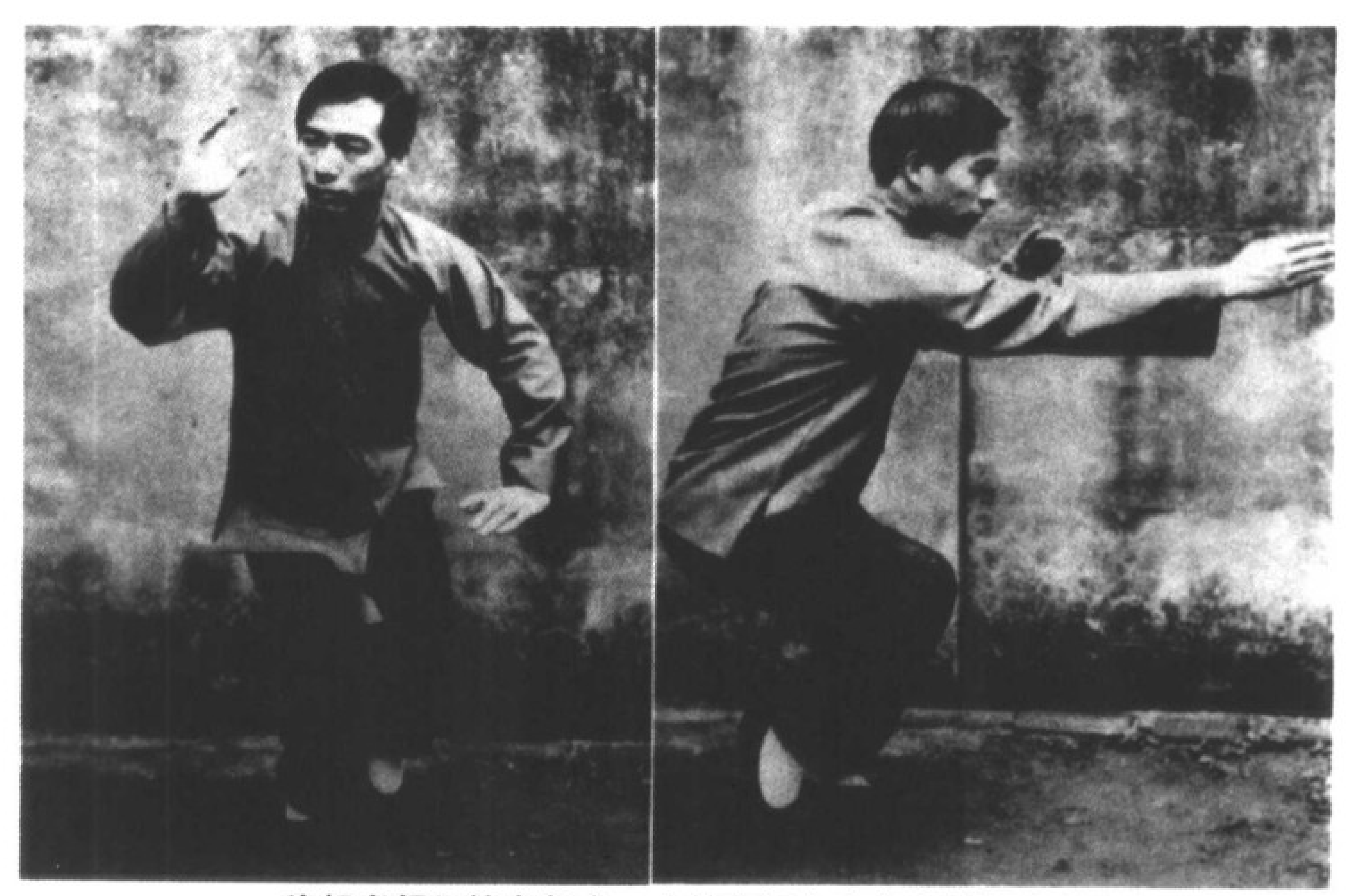
自從研究拳法之後，我懷疑清一色柔派的太極拳究竟有助於實戰的應用嗎？我雖略爲接受認爲太極拳有助於實戰的人，但那些人必定練就了別種拳法以配合太極拳吧！或是在練習太極拳之前已然習得別種拳法，不過是應用這些拳法的技法罷了。

在太極拳的歷史上最有名的人是楊家太極拳的創始者——楊露禪，楊露禪是首開在北京傳播太極拳，使其擴展至中國的功臣，但是以身爲實戰高手而受後人傳云的，大多數習武之人錯認楊露禪練習的是現在的楊家太極拳，並將之傳承，但楊露禪費盡半生的精力所修行的乃是陳家太極拳，不要以爲是傳承幾乎與陳家同型的太極拳。

現在流行的楊家型是楊露禪的三男健侯（一九二八～一九一七）所傳播改造，再經過健侯的三男澄甫（一八八三～一九三六）改造而成的（在楊家型中，露禪的次男班侯所傳承的"小架式"，爲剛柔並濟型）。



• 杜毓澤老師



•徐紀老師示範老架式・白鶴亮翅（左）小擒打（右）

不專以武術的著眼點來看，在運動體育上運行剛柔並濟的力量，尤其具有驚人效果，這是透過蘇聯運動訓練的科學研究證明而得知的。

拳法不但是護身術，且具有保健體育及精神修養等多方面的效果，但其本來的目的畢竟是護身自衛的武術，若再追根究底則是殺人技術，其技術與方法較之傳統正式武術更爲巧妙，是堪與致命毒藥匹敵的凶手，因此姑且不論僅公開傳統武術型態之後的情況，隨之衍生的打人法（打擊敵人將之殺傷的方法）與練功法（殺傷敵人之威力的養成法），是不可能完全公開，而且不可能競技化、運動化，但表現中國傳統武術的競技比賽及武道館，或"功夫熱潮"，於今在世界其他地方仍廣泛爲人承繼著。

尤其是蘊含太極拳的拳法，它根據經絡學（流動體力學）與人體生理學加以研究，並以"養氣"爲主旨，與根據固體力學（機械力學）來研究，而以"養力"爲主的南派拳法，從出發點看來，在性質上有迥然不同的差異，在攻擊面上最大的不同，是南派打擊法是傷害人體的表面化，北派則是傷及人體的內部化。



• 徐紀老師與學生的著作（1972 年 3 月）

拳歌

「拳法是雕蟲小技，全部基於太極的正理。」

「拳法是武藝，需知正道修行之。」

（意訣）：拳法雖然是雕蟲小技，但全都是根基於太極之理（大自然的法則），必須了解正道（中庸之道，亦即不偏頗、不過份、不缺乏）之後再修行。



太極拳的名稱與理論

太極拳的名稱中，其變幻自如、無窮無盡的技法，是後來根據中國古代思想之「太極圖」的理論，賦予體系，加以命名而來的。

太極是構成宇宙之陰陽二元氣的根本，太極之名首見於周代的『易經（說明易占之理的書籍）』。爾後是根據北宋周敦頤（一〇一七～一〇七三）解說圖形的『太極圖說』而導引出來的。

「太極說」是說明陰陽二元氣，一邊不斷反覆或合或離的作用，一邊萬物衍生，發展進步的過程的一種學說。天地形成之前的宇宙是無色、無形、無味，一片混沌朦朧的狀態，有一天它們齊集爲一形成氣，動者屬“陽”，動者若無窮盡而形成靜的屬「陰」，陽之精是火，太陽形成日，陰之精是水，太陰形成月，陰陽又爲天地也。

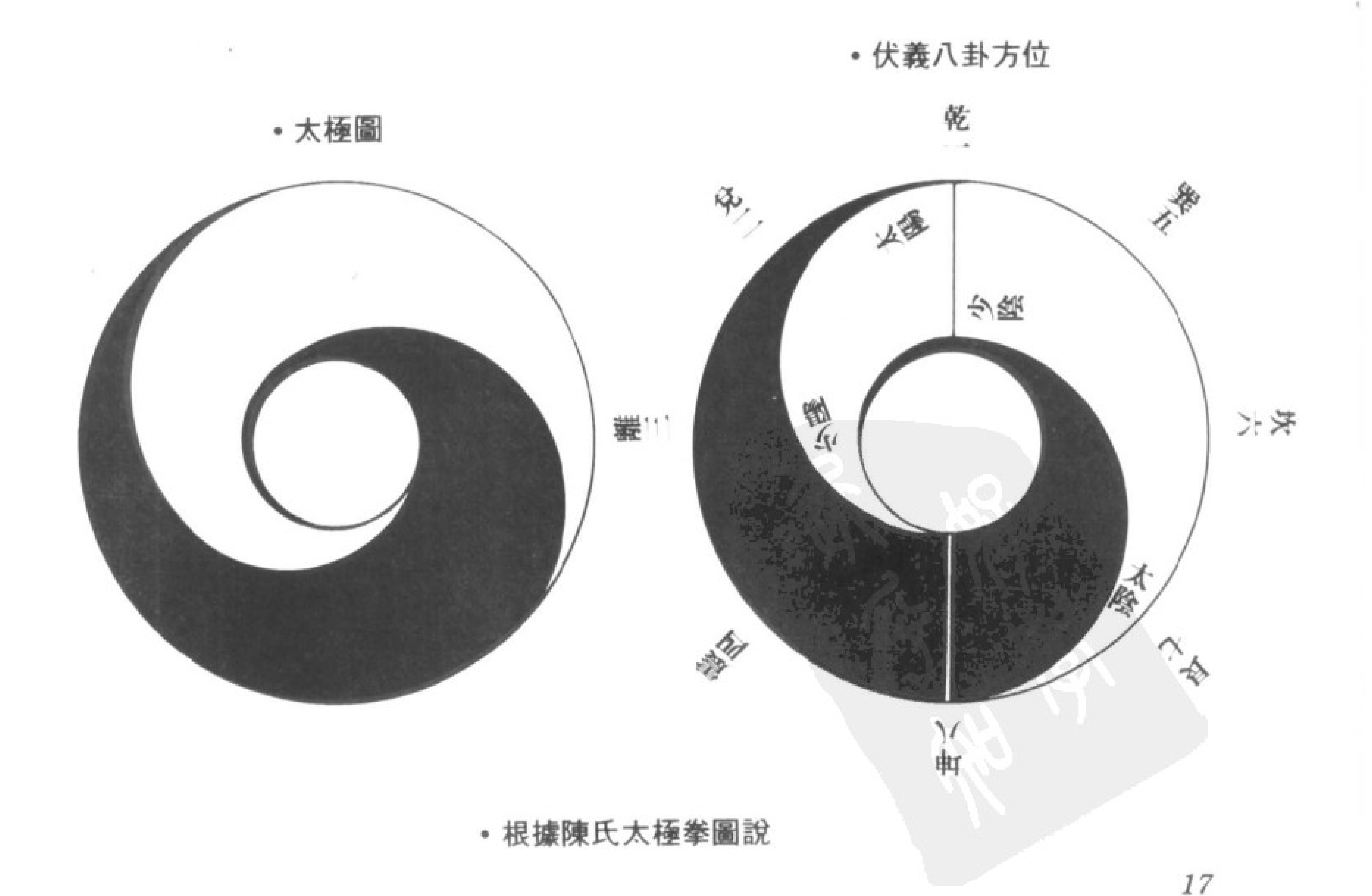
太極稱將陰陽化分爲二的爲“兩儀”，化分爲四的叫“四象”。再將化分爲四正之東（震）、西（兌）、南（離）、北（坎）及四隅的東北（艮）、東南（巽）、西北（乾）、西南（坤）合稱爲八卦。

而且，陰陽永遠不斷地反覆著合與離，並創造出生金、木、水、火、土五物，此五物之氣互相交纏而衍生萬物，生物各自形成相生（相互輔助的連環關係）及相剋（相互剋害的連環關係）的關係，亦即相生代表金生水、水生木、木生火、火生土、土生金的原理，相剋則代表金剋木、木剋土、土剋水、水剋火、火剋金。

以上的理論各稱爲「太極說」、「陰陽說」、「五行說」，各自的理論都被充當作太極拳的技法。

五行（被當作五種基本步法）
金（前進）　水（後退）　木（左顧）　火（右盼）　土（中定）
八卦（被當作八種基本技術）
a. **四正（四個正面）**
震卦・東（擠）　離卦・南（掤）
兌卦・西（擬）　坎卦・北（按）
b. **四隅（四個角）**
艮卦・東北（肘）　巽卦・東南（挒）
乾卦・西北（採）　坤卦・西南（靠）

以上括弧內的就是太極拳的技法。關於陰陽，準備待發的手是陰，打出去的手是陽，陽若無窮盡（動者無窮盡）即形成陰。又上下、表裏、左右等皆以陰陽來解說。（關於這種理論的技術，解說於基礎知識篇。）



• 根據陳氏太極拳圖說

太極拳的起源

關於太極拳的起源與歷史，以前曾有多人研究發表過，說法諸多，至今所有的說法皆不得證實。

在衆多說法之中，自從後世以來，有相當多假託歷史上的英雄偉人或神仙等爲開山祖師的僞說，於今仍有許多人執著於這種捏造的傳說，在捏造的傳說中，以「武當的張三丰」及「五宗的內家拳」最爲有名，但這都是最近捏造出來的傳說，毫無根據可言。

太極拳在歷史上有明文記載的根據，至少是在明朝末年（一六六四年），風行於居住在中國河南省溫縣常陽村的陳姓一族之間。

陳族並非自始即居住於河南省，是明・洪武七年時，山西省洪同縣大槐村的族長——陳卜，率領族人移住河南省。隨著時間的經過，人口增加，形成大家族，是以於不知不覺間將移住地常陽村稱爲陳家溝，"陳家溝"爲名時，距離初祖——陳卜移住的時代，已歷經數代之久。

據說，陳族居住時的河南省羣匪橫行，家族經常遭受土匪的襲擊，但家族中無論男女老幼皆同心協力與土匪抗爭到底，並時時予以防範，早期應防衛的需要，是以鼓勵族人練習武藝。

陳家溝中是誰最先傳習太極拳呢？關於這個問題，有下列三種主要說法。

①陳一族的初祖——陳卜所創始。
②由王宗岳此一人物傳至陳家溝。
③陳家溝九世的陳王廷所創始。

關於①說的由來是出自陳家溝十六世的陳鑫（一八四九～一九二

九）自著的『陳氏太極拳圖說』序文中敍述「始祖——卜教導子孫將陰陽開合運轉周身之法作爲消化飲食法，但此法乃是基於太極之理，是以名太極拳」而得，但陳卜與陳鑫之間相隔六百年，無法證明此說是以何爲根據。

但傳說在陳族原籍的山西洪同縣地方，自古即風行極類似太極拳的"長拳""忠義拳"等。

關於②說，相傳是清．乾隆年間，山西省的王宗岳將太極拳傳至陳家溝，王宗岳著述的『太極拳經』（註：說明太極拳之原理的書籍，原名『太極拳譜』）中的「打手歌」，與陳家溝傳習的「打手歌」共通，而且王宗岳著述的『春秋刀殘譜』與陳家溝遺留下的『陳家溝春秋刀殘譜』內容亦相通，而王宗岳在「陰符槍譜」的序文中記載著乾隆五十五年（一七九〇）時，曾在陳家溝所在的河南省洛陽滯留，是以產生此說。

但是，當時的陳家溝已是十四世的陳長興時代，根據陳家溝留傳的傳書證明，在此之前陳家溝即已傳習拳法及武術，縱使王宗岳對陳家溝的武術帶來極大的影響，也不能肯定是他首傳武術至陳家溝，相反的，倒可說是對武術抱有濃厚興趣的王宗岳專程至陳家溝學習武術。

③說於今最具說服力，彙集陳族先祖略歷的『陳氏家乘』對於陳家溝九世陳王廷的記載是「陳王廷字奏庭，明之痒生（地方學校的學生），入清後爲武痒生（教授武藝之學校的學生）、精擅太極拳」，根據陳王廷遺留下的長短句，收錄成以下的詩歌，亦即「歎！披堅（穿鎧甲）執銳（手拿武器）、掃蕩羣紛（擊退匪賊）、幾番巔險（數次遇到危險）、承蒙恩賜（受彰表）、徒然枉費，於今，只一卷

『黃庭經』（道家之書，解說呼吸法）隨身伴讀，悶時來則造拳（閒暇時研究拳法），忙時來則耕田，教予些微弟子兒孫，成龍、成虎任方便（爲求成爲如龍或虎之强悍的手段）……。」

記載陳族先祖略歷的『陳氏家譜』上也記著「陳王廷在山東省是名人，掃蕩羣匪千餘人，陳氏（陳族）拳手（拳法）刀槍的創始人，天生豪傑，力大無窮。」

距陳王廷約五十年前，平定倭寇而揚名的戚繼光將軍，爲訓練兵隊，調查編集風行於中國各地的拳法與武術，並撰著『紀效新書』一書。

此書中的「拳經・捷要篇」，是以當時中國風行的太祖長拳爲中心，收錄十六門派的拳法精粹，施以三十二勢的圖樣解說，但若將此三十二勢拳法合照陳家太極拳的技法，既發現技法的名稱與歌訣（編入詩歌中之技法的祕訣與要領）的共通之處甚多，是以中國著名的武術考證家——唐豪先生敍述「陳王庭將『黃庭經』的呼吸法融入『紀效新書』的拳法，因而創始太極拳！」。


懶扎衣出門架子變
下勢霎步單鞭對敵
若無膽向先空自眼
明手便
金雞獨立顛起裝腿
橫拳相兼搶背臥牛
雙倒遮着叫苦連天

紀效新書　拳經

探馬傳自太祖諸勢
可降可變進攻退閃
弱生強接短拳之至
善
拗單鞭黃花緊進披
挑腿左右難防搶步
上拳連劈揪沉香勢
推倒太山

・紀効新書・拳經

陳家溝武勇的歷史

陳家溝九世的陳王廷精於武勇，其盛名遠播，不久接受山東人的邀請出任警備（保鏢），從此，歷經數代，陳族皆擔任警備之職。

王廷的武勇事跡收錄於數種撰著上，記載河南省溫縣地方的記事的『溫縣志』與『懷慶府志』上記錄一六四四大羣土匪蜂擁過黃河時，王廷率領義勇軍予以防禦。

又河南省登封縣官强向農民收取重稅時，武拳（通過武官考試的人）李際遇聚集士兵反抗，據守嵩山少林寺的禦寨，王廷與李乃屬舊知關係，想阻止它而上嵩山，反亂軍的士兵以王廷爲標的，射下如雨林般的箭羽，但王廷閃躲過亂飛而來的箭羽，士兵們終而忌憚隱伏。

事件安定後，王廷收反亂軍的一個士兵蔣發爲弟子。

王廷以後，陳家溝武術的練習興盛，並產生許多名人，但以十四世的陳長興時代最爲興盛，太極拳的技法變得更爲巧妙。

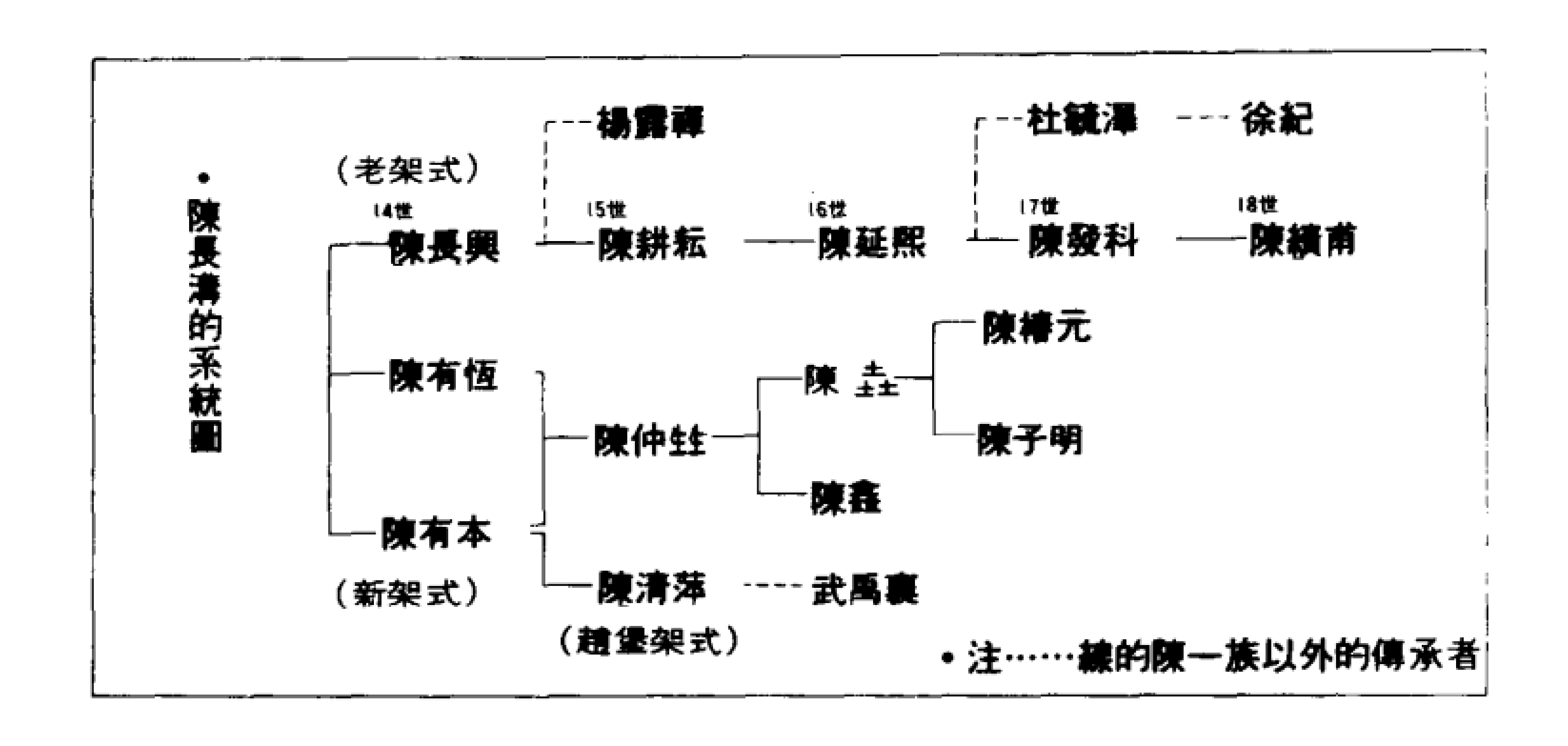
長興字雲亭，幼時自父親秉旺處學得太極拳，清・道光年間人稱陳家溝的一位高手，並由於時常保持端正的姿勢，所以被稱爲"靈位先生"（像靈牌般直立的人）。

此時，在陳德瑚經營的藥材店裡做長工的河北省永年縣的楊祿纏（後爲露禪），每夜偷窺陳族弟子的練習，一個人祕密地專心學習，然不久之後爲長興所知，長興感其習武之心，於是將從不外傳的太極拳傳授給楊。

十數年後，楊氏至北京傳授太極拳，博得盛名，現今多人廣爲流傳的"楊家太極拳"是楊家子孫歷經三代改變而成的型態。

長興所傳，族人中學習者甚多，但以四男耕耘爲最優秀。

耕耘承父之後，擔任山東省的保鏢十餘年，其間數度與匪賊交戰，保護民衆，山東省的人民於耕耘死後，爲其建立稱誦其功蹟的紀念碑。



一九〇〇年，山東省大德督袁世凱將軍見耕耘的紀念碑，知曉在陳家溝流傳的優秀武術，特派遣使者前往邀請教授，於是耕耘之子延熙前來教導將軍的子弟，並隨行至將軍的轉任地，歷經六年的教授指導，其間延熙曾與各地的拳法家相繼較量，但從未失敗，致使陳家太極拳揚名各地。

延熙回到陳家溝之後，擔任懷慶府的保鏢，並將真傳教授給知事。杜嚴之子——杜毓澤，而且延熙之子發科（字福生）認真繼承父傳，爾後在北京公開陳家太極拳，多人知曉其名。

與十四世的陳長興同時代的陳有恆與陳有本，自幼向父親公兆學習並潛心研究，後來在慣有的拳法上附加創意而制定新拳法。有恆之子仲甡與季甡（雙胞胎），因父親中年時溺斃洞庭湖，是以隨叔父有本修行而上達，族人稱爲“神手”。

一八五三年，林鳳祥與李開方二人率領的數十萬匪賊蜂擁至河南省北部時，仲甡集族人耕耘、季甡、衡山等奮力迎擊匪賊，自己則帶頭飛竄於賊羣之中，首刃頭目的首級，此戰鬥歷經數回，族人死傷者衆，但族人們仍能固守陳家溝。

仲甡的功蹟尤爲彪炳，風聞其事蹟的各地官吏爭相恭迎仲甡出仕，但孝順的仲甡不忍心離開年老的母親，因而婉拒。

不久，母親去世之後，仲甡終於接受起程，十餘年間歷戰各地，其戰功無人能與之比擬，仲甡去世時，前來追悼的人們，遠從各地蜂

擁而來，難計其數，人們稱誦仲甡的功蹟而贈名“英義”。

仲甡的叔父有本所研究傳習的稱爲“新架式”，並將以前的型態稱爲“老架式”，加以區別，有本的弟子也是陳族之人的陳清萍更附加創意而制定新型態，其型稱爲“小架式”，爾後清萍入贅趙堡鎮，鎮上所傳的則稱爲「趙堡架式」。

仲甡有垚與鑫二子，皆自幼隨父學習太極拳，兄長垚更是盡其一生勤練拳法，一年練習太極拳達一萬次，廿年間從不間斷，隨父與匪交戰時，也不曾有過任何的怠惰，弟鑫不同於兄的勤練拳法，奉父之命編彙學問，晚年後傾注心血編彙父親傳習的太極拳。

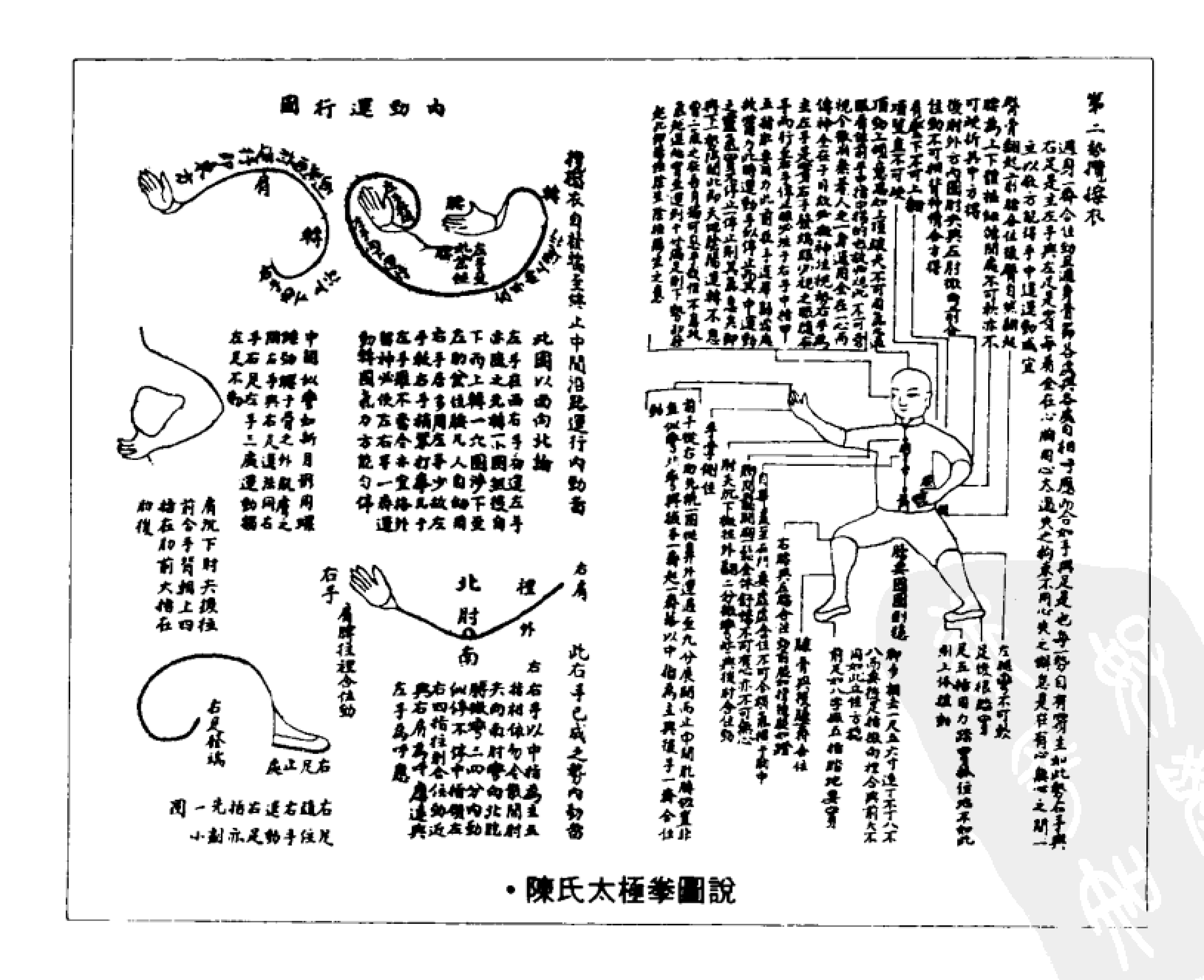
儘管陳家溝長期盛行武術，卻無專精嚴謹的撰著，只有一目了然的「陳氏拳械譜」之類的傳書，武術專靠口傳心授（以口傳或心領神會之法傳授祕訣與要領）。

陳鑫是將太極拳首編成書的人，其書歷時十一年，將技法一一圖解成各式動作，說明祕訣與要領，再根據易理述說拳理，根據經絡學證明纏絲勁的原理，並命名爲家喻戶曉的『陳氏太極拳圖說』，但圖解的技法是以新架式爲主體。

陳鑫完成此書時，已七十歲，由於自己毫無子嗣，於是喚來兄之子椿元，告訴他「該傳時傳之，不得已時則焚之，切勿胡亂傳人！」而將書交給他。

一九三〇年，著名的武術考證家唐豪，與陳家溝的陳子明取得連絡，爲尋求太極拳的資料而專程至陳家溝時，自椿元處見得此書，承認此書是極其珍貴的資料，爾後認識河南省國武術館長關自益，力薦購入發跡，關是以四處籌錢，自椿元處購得並予以出版。

椿元始終家貧如洗，無法爲陳鑫舉行葬儀，是以長期將遺體停柩，直至賣出此書後方漸漸有能力爲其舉行葬儀。



•陳氏太極拳圖說

陳家溝的武術

關於古代的陳家溝，所盛行的多種武術及拳法的情事，可由『陳氏拳械譜』得知。

『陳氏拳械譜』的"拳械"是指"拳法"與"器械"，所謂的器械在中國就是指武器，『陳氏拳械譜』雖是過去在「兩儀堂本」、「文修堂本」、「三省堂本」、「陳子明彙集編」四種本集發現的，內容卻有出入，由於時代與傳承者的差異，是以推測未必一切都是一致風行的。

『陳氏拳械譜』記載的部份拳法與武術

1. 拳法的種類

a 太極拳

①頭套拳（別名十三勢，所謂頭套就是第一的意思）

②二套拳

③三套拳（別名大四套錘）

④四套拳（別名紅拳、太祖下南唐）

⑤五套拳

⑥長拳

b 其他

①砲捶（別名二套砲錘、十五砲走拳）

②短打

③散手

④擠手（練法、成法）

⑤略手

⑥擄手

⑦三十六滾跌

⑧金剛十八拏法

2. 武器的種類

①單刀

②雙刀

③雙劍

④雙鐧

⑤桓侯張翼德四鎗

⑥八鎗

⑦八鎗對刺法

⑧二十四鎗

⑨二十四鎗練法

⑩十三鎗

⑪盤羅棒

⑫盤羅棒練法

⑬春秋刀

⑭旋風棍

⑮大戰朴鐮

陳家太極拳的種類和發展

在陳家溝風行的多種拳法，是在十四世陳長興時代，以頭套拳（十三勢）與砲捶二種型態爲中心而推行的，近來其他拳法的型態業已失傳。

其中的頭套拳就等於太極拳，是在陳家溝以陳長興爲中心而流傳下來的，但不久之後族人陳有本與陳有恆二兄弟，潛心研究傳統的頭套拳並賦予創意，制定了新型態拳法，此型態並非改變以前傳統的原則，而是以更簡便的方式運作傳統的複雜技法，是以此型仍是定着於陳家溝，陳家溝稱過去的舊型爲"老架式"，新制定的型態稱爲"新架式"，以爲區別。

再其後，自陳有本處學得新架式的族人陳清萍，又在新架式上賦予創意，制定個人型態，陳清萍制定的型態，一本以往並非改變舊型的原則，而是在個個技法上附加圈（圓的技法），使舊型的技法緊縮。

陳清萍制定的型態是出自新架式，是以偶爾也稱爲"新架式"但將技法緊縮的則叫"小架式"。爾後陳清萍入贅陳家溝近村的趙堡鎮，於其地傳授自定的型態，因而以其地爲名，又稱爲"趙堡架式"。

老架式與新架式的型態中，各處雖蘊含剛猛的發勁動作，但就全盤而言仍具有較多的柔和動作，趙堡架式在蘊含發勁動作上亦是如此，但各動作的技法是小而快，並在各階段採取加圈的練習法，是難度高而複雜的拳法。

一般人經常認爲老架式、新架式、趙堡架式三種型態，可以各行其政，獨立練習，然陳家溝則採取階段式的練習法，如「老架式之後學新架式」或「老架式之後學趙堡架式」。

這種階段式的練習法就是武術法則所講求的「先求開展、（大而正確）、後求緊湊（小而集中）」。「老架式以身領手（引導），新架式以手領身」老架式以極低的姿勢鍛鍊腳力，並誇大地運作身體，學習技法正確的運動線，將腳發出的力量移到腿、腰、肩、肘、手，並以適當地運用使其集中爲目的，透過老架式的充分練習而達到這些目的後，接著再學習新架式或趙堡架式，最後再學習複雜的實戰用法，亦即透過老架式取得功力（威力），再透過新架式與趙堡式深究實戰知識的運用。

在陳家溝配合太極拳而流傳的"砲捶"型，在技法上少柔多剛，也是學習實戰用法的拳法，最近有稱爲"太極拳第二路"的傾向，但並不列入太極拳的同類中，常與以前陳家溝的二套拳（二路拳）混淆。

陳家太極拳的各架式與所有砲捶型態的共通特徵是"纏絲"與"發勁"。

所謂纏絲在字面上就是「纏繞絲線」的意思，在拳法動作的表現上則是指「扭」或「擰」，其要領是「將大力彈回小」及「氣力的圓滑移動」。

發勁是「發出勁道（經壓縮的强大力量）」的意思，稱做是打倒敵人的方法，透過沈墜勁、十字勁、纏絲勁等發勁基本法的練習，首先以遠距離大動作打出的長勁或天勁爲始，不久再進到寸勁、分勁、毫勁（甚而有高危險度的冷勁）。

這二種拳法本該包含在原來所有的拳法中，如今則與太極拳關聯甚切爲陳家所保有，並成爲陳家太極拳的特徵。

（注：勁除了發勁以外，還有聽勁、化勁、走勁、搖勁等各種功能。）

武術的本質

在拳法修行上，首先要求的是托於真正實力的「强」，而精神修養的提昇或增進身體健康，則是配合實力的進步而獲得的第二副產物。

自古以來，拳法就是爲了打倒敵人、保護自己而研究的，是累積多人的實戰與冒險的經驗而完成的武術。徹底而言，本來的目的就是擊敗敵人，高明的拳法就等於高明的殺人技術。

但是，雖爲殺人技術，在經過長年累月的研究期間，得到拳法的真理、極意是存在於「自然法則」的這種結論，因此正確的拳法是姿勢、動作、呼吸、精神等一切皆配合自然，這又與中國思想上的「正道」相通，是以領會拳法的人，無論是精神上或是健康上都能夠自然地提昇，在透過修行而苦練之間，又能培養忍力、決斷力、勇氣、思考力等。

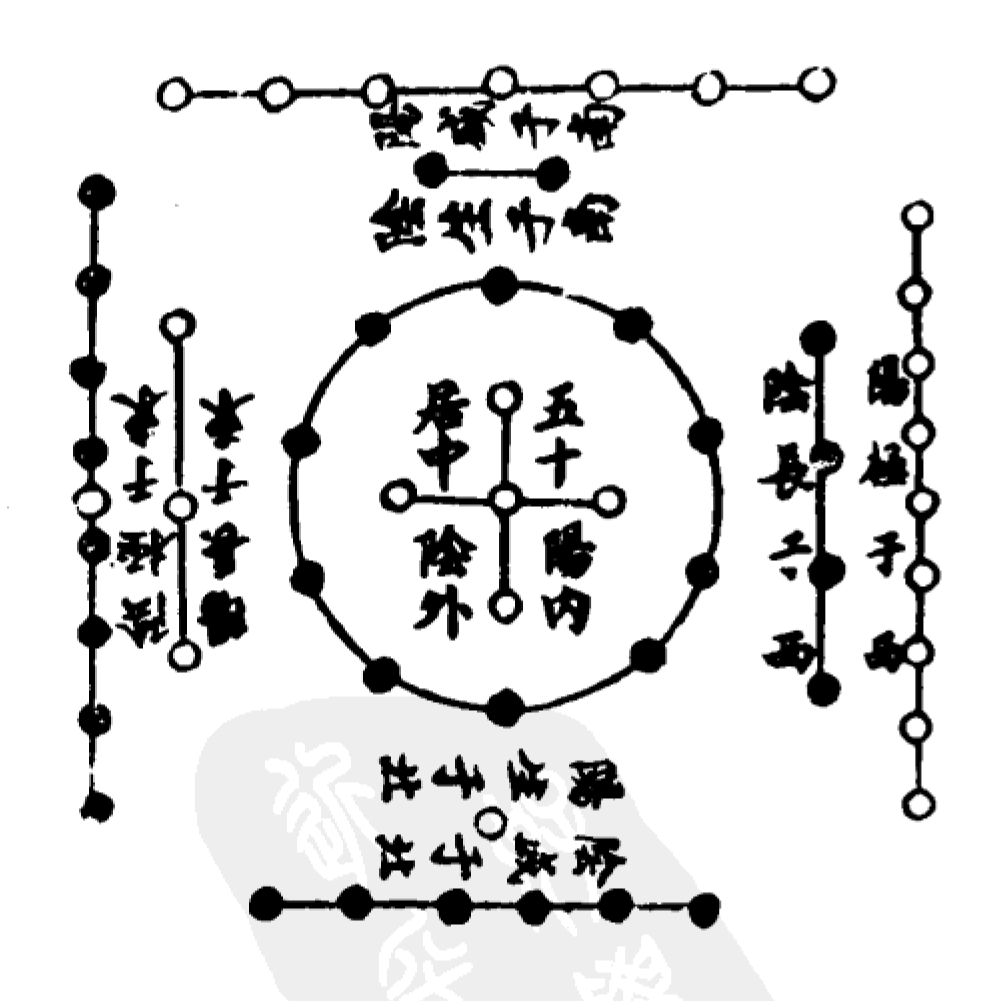
少數人觀念不正確，所以有倚强而習武的人，但這不過是憑藉年輕及粗暴的性格，發揮一時的蠻力罷了，絕不是真正的「强」。

不了解拳法的真正術理者，往往只求外功（筋肉、皮膚的强化）的威力，是以經過長年累月之後，既損害身體健康，又嚴重影響精神，這在中國叫做「死功夫」。

但是相反的，不管人們練得多精悍，若欠缺實戰上的「强」，就稱不上拳法家，只能算是「體操家」。

貫通古今，故意在口頭上强調精神論，想逃避比賽而無實力的武術家，或藉武術謀取錢財的商業武術家是不勝枚舉，但亦不乏心術技術皆優秀，講求行動，「起而行」的楷模。

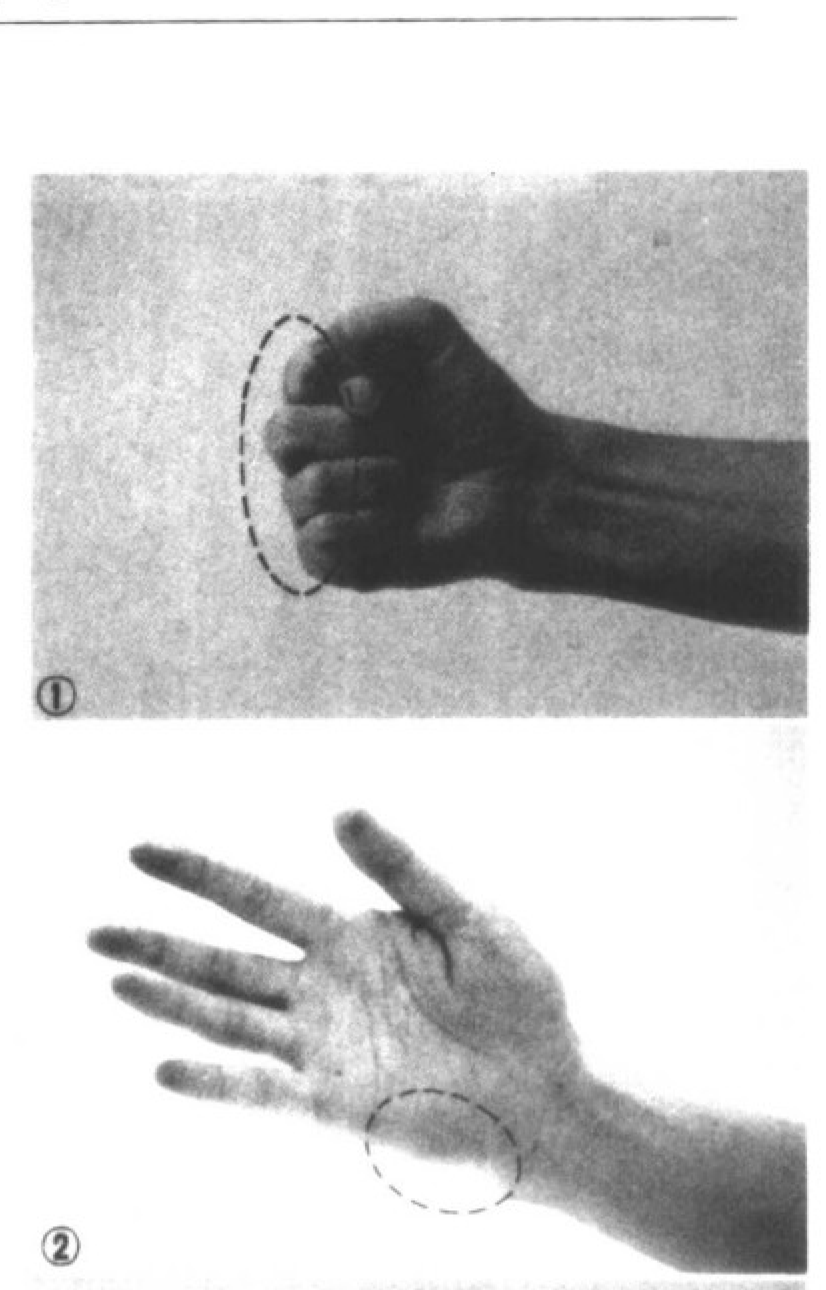
基礎知識篇



太極拳的身體部位運用

拳 在太極拳上使用拳的技法稱爲捶，老架式中有“金剛搗捶”、“掩手捶”、“青龍出水”、“肘底捶”、“指膽捶”、“撇身捶”、“擊地捶”等使用到拳的技法。

拳輕握、碰觸的瞬間突然堅定，陳鑫：「去時撇手（手張開）、着人（碰到人時）成拳」。（圖❶）


①
②

掌 陳家以外的太極拳幾乎都是用掌面按擊（壓著打），陳家則是用掌側（空手的手刀）打。掌自然地輕輕張開五指，打擊敵人時用接近掌下部手腕的部份打。（圖❷）

鉤手 將五指尖做整齊相近的形狀，用於引誘敵人的攻擊，或將被抓住的手腕往外推，或抓住敵人經穴。（圖❸）


③

肘 用肘打的技法，大多數的情形是包含各種“單鞭”、“懶紮衣”等，以接近敵人時用，老架式中


④

是出"玉女穿梭"的決技。（圖❹）

肩 肩與肘同樣是用於接近敵人，從肩做身的技法叫"靠"，老架式中有"七寸靠"，用背部做身的技法亦叫靠，有"背折靠"。（圖❺）

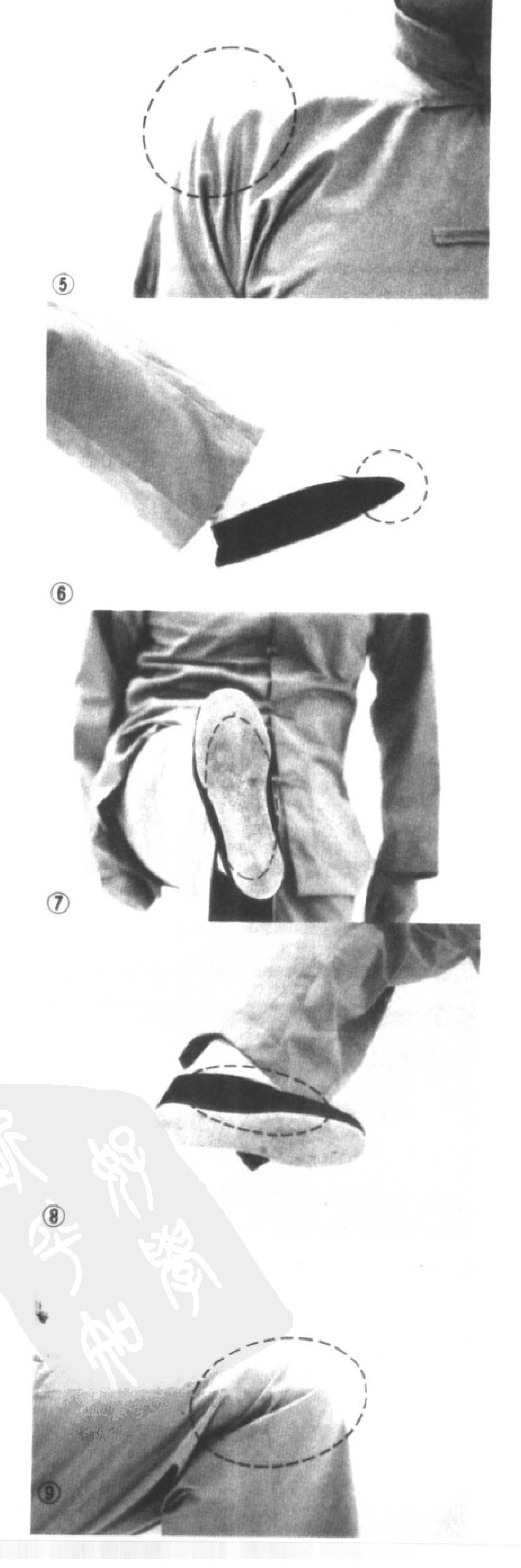
腳尖 所謂腳尖就是爪尖，老架式中用爪尖踢人的技法有"分腳"與"二起腳"。（圖❻）

腳底 所謂腳底就是足的底部，又稱"腳心"。

用腳底的技法有"蹬一跟"，但卻像踩一樣。（圖❼）

腳踹 就是腳底邊，以空手道而言即指足力。腳踹是用"擺腳"或"蹬一跟"代用腳底，大部份的情況包含著"隱技"。（圖❽）

膝 用膝碰觸的技法在老架式中包括"雙風貫耳"、"閃通背""、金剛搗捶"、"金鷄獨立"等。（圖❾）


⑤
⑥
⑦
⑧
⑨

太極拳的基本姿勢

基本姿勢通稱"架式"或"架子"，在太極拳中，不管如何學習拳法，欲了解正確的姿勢，首先應該注重品行。

各種姿勢都是先人們經過長時間練習所得的經驗完成的，配合各種用途及狀況而畫分使用，儘管透過現代科學的分析，仍是符合力學合理的優秀武術。

不管是一打必倒的威力，或百發百中的命中率，抑或基於保護自己的防禦面，全是以領會正確的姿勢爲始，若以錯誤的姿勢持續長期的練習，絕對無法獲得完全的效果。

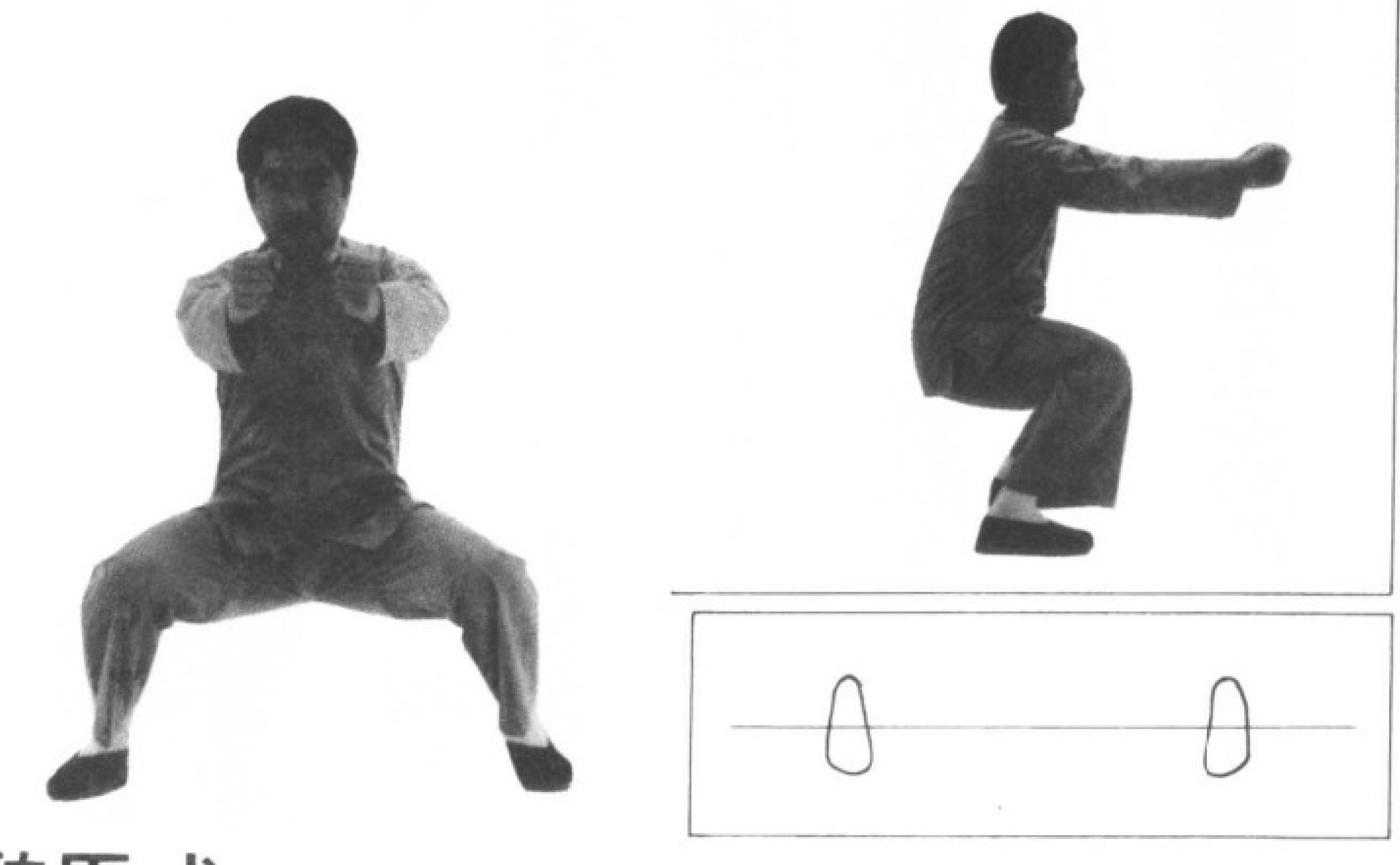
當然，憑藉長年的練習而取得功力後，或歷經實戰經驗，雖是順應狀況而運用零碎的姿勢，但在同樣的狀況下，以正確的姿勢開始長期練習，才能發揮武術更強大的威力。

中年以後方初學拳法的人，或體力虛弱者，以練習太極拳做爲健身法時，利用"高架"（腰高的輕鬆姿勢）的姿勢雖是不得已，但學習真正的陳家太極拳，尤其是學習老架式時，絕對要以"低架"（極低的姿勢）練習。

步幅的基準

在拳法的姿勢上，雙足之間的間隔，是以伸展的腳尖至膝頭的長度爲基準，但這是最標準的基準，因每個人的骨骼不同而產生或多或少的差異則無所謂。





騎馬式

首先在直線上拉開左右腳至基準的間隔並挺立，腳尖向前，兩腳平行，兩膝彎曲，腰垂直放下。

放下的腰大致與膝同高，注意避免上體不自然的前傾。

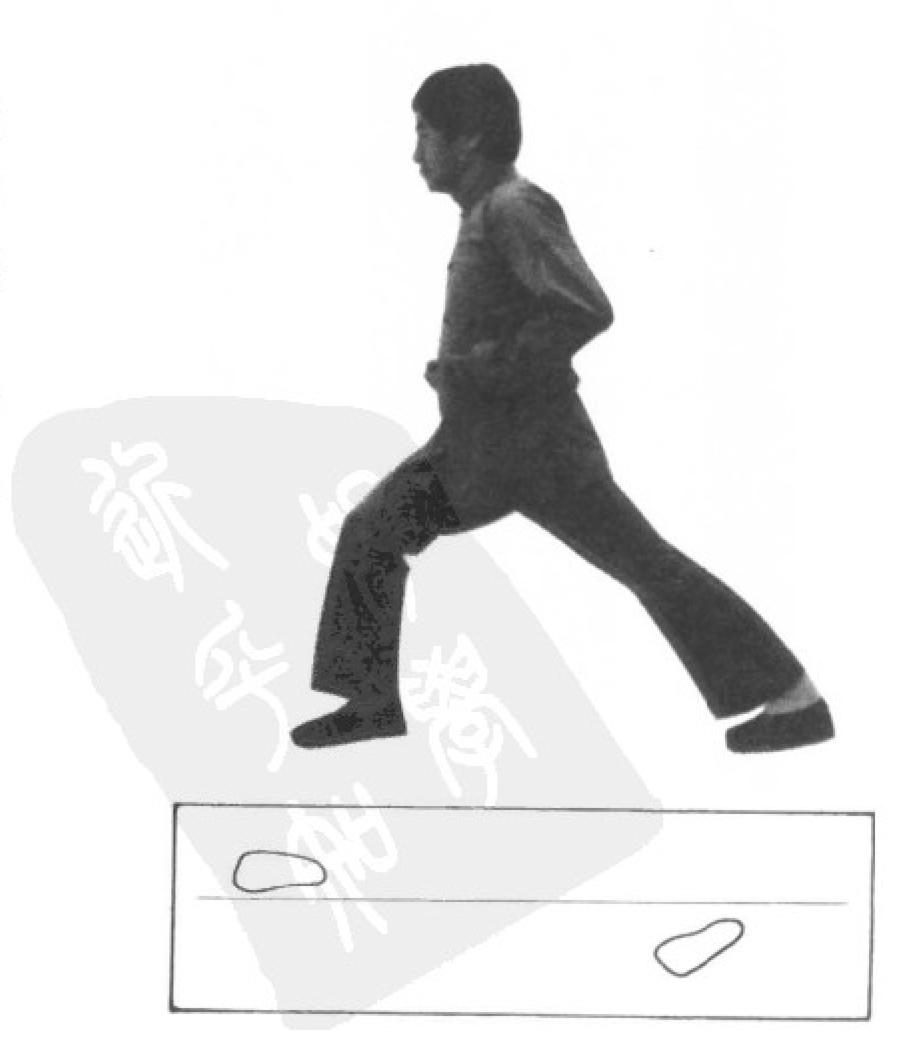
尤其該注意的是，從頭頂部至尾底骨需呈一直線，股間不呈銳角而呈圓。

弓箭式

於直線上雙足前後移開，向前移出的腳，腳尖向前並曲膝，由膝而下面對地面並垂直而立。

後腳膝蓋伸直，腳尖面對前腳呈一直線，並向外挪，呈四十五度的角度。

（注意）①前足的腳尖朝向內側，絕不可朝外。②重心在兩腳之間前的三分之一處。③後腳的腳底不可離開地面。



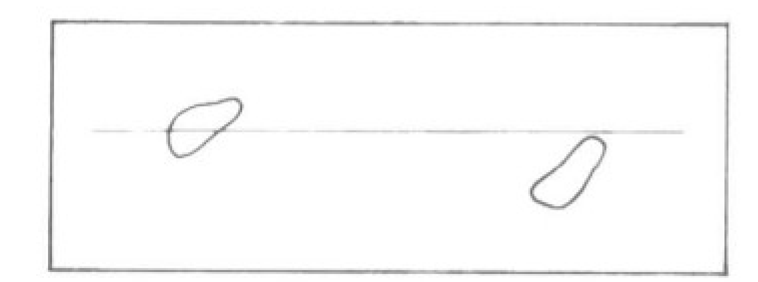


仆式弓箭式

此姿勢是弓箭式的變化型，以弓箭式的姿勢爲基準，前足膝蓋向前屈。

運用此姿勢是攻擊向前仆的敵人，或攻擊敵人的下段時，力量移向下方時用的，在太極拳中“擊地捶”就是運用這種姿勢。

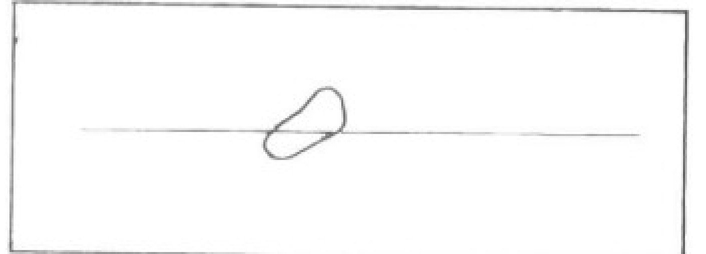




四六式

以騎馬式的姿勢爲基準，前腳（前方）的腳尖朝外，後腳承受六分重心，前腳承受四分重心的姿勢，依重心的比例是以稱“四六式”，但偶爾也叫“半馬式”，大多數情況是用於轉移攻擊的前“溜”，以此姿勢轉變成弓箭式而加攻擊。





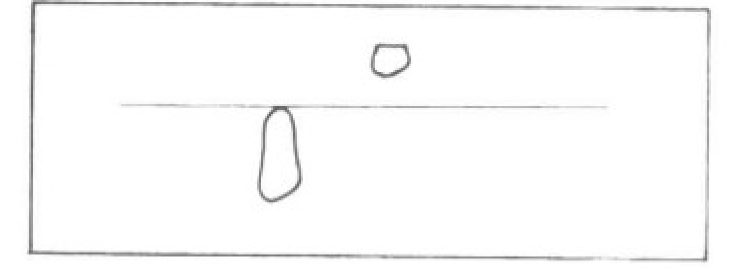
獨立式

僅以單腳站立的姿勢（即"一本足"）。

此姿勢在太極拳中運用於"朝天蹬"及"金鷄獨立"的技法。

（注意）①站立的腳雖伸長，卻需讓它擁有餘裕，切勿完全伸直。②上體保持挺立不偏不頗，勿傾向前後左右。





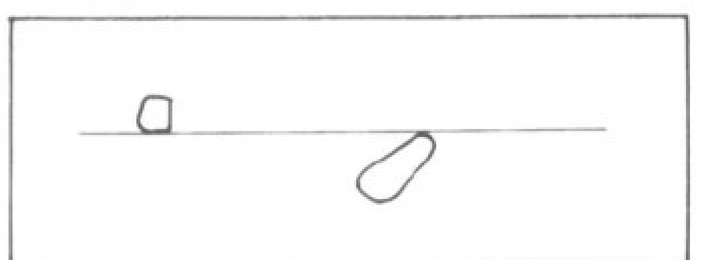
坐盤式

此姿勢是交疊左右腳，腰部重心往下，前腳腳底著地，腳尖朝，後腳僅腳尖著地，踵（腳後跟）往上提。

以坐盤式，使腰往下坐，或使腰微離地上，但太極拳中，運用於"分腳"的起立方式，腰並不落地。

（注意）上體避免前傾。





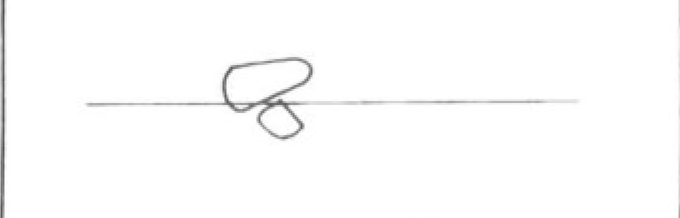


虛式(1)

此姿勢是由單腳支撐全身體重，另一腳絲毫未支撐身體重量，僅以腳尖輕點地面。

亦即支撐體重者爲實，未支撐體重者虛，是以稱虛式，此種情形是後實前虛。



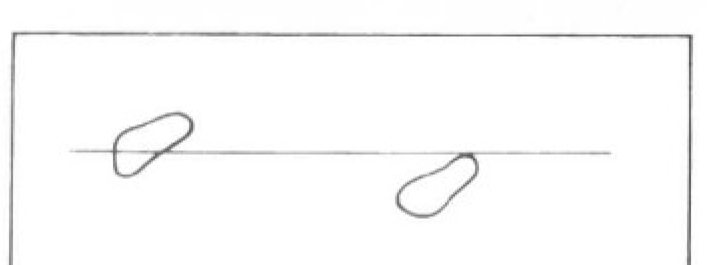


虛式(2)

虛式的别式，將體重放在攻擊側的腳，另一腳呈虛，憑藉攻擊側的腳助威。

太極拳中運用於"抱虎歸山"、"耘手"等，此時是"後虛前實"。



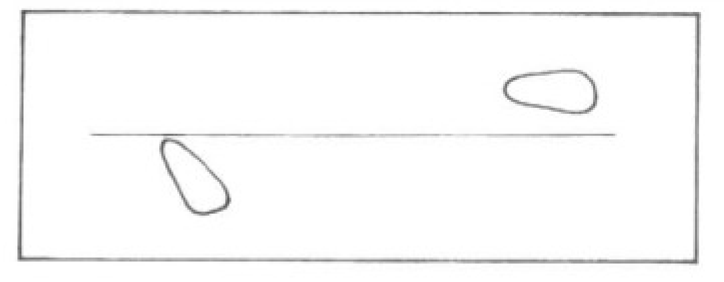




後坐式

前腳膝蓋伸直，後腳屈膝，重心置於後腳的動作上。太極拳中，“高探馬”、“倒捲肱”等是運用此姿勢，但因順應用法，則或多或少各有相異之處，此姿勢使後足的腳尖對著前腳呈一直線，並朝外呈四十五度角的方向，前足的腳尖則是朝向內側。





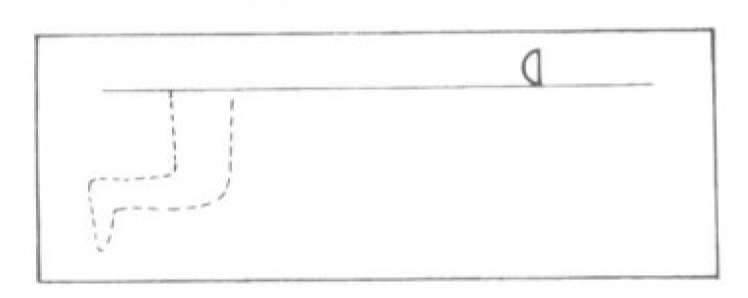
仆腿式

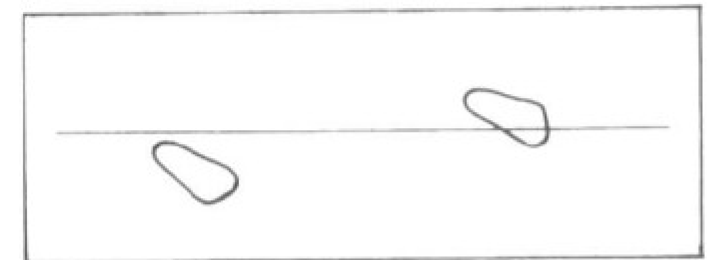
此姿勢是以後坐式爲基準，後足更屈，腰重心下放，前足膝蓋伸出，太極拳中是運用於“金剛搗捶”的起式。

（注意）①前足伸出的膝蓋需保有餘裕。②前足腳尖勿離開地面。③上體勿傾向左右或前方。











跌⿰足叉式

此姿勢是坐在地面上，一腳伸向前方，後足與伸出的腳大致呈直角，然後膝蓋再屈成直角，太極拳中運用於“跌⿰足叉”的技法，此技法（姿勢）乃陳家獨特之勢。

中定式

此姿勢來自四六式，腰再往上移高，是容易練習的姿勢，運用於推手等對練法，但不用於老架式的練習。

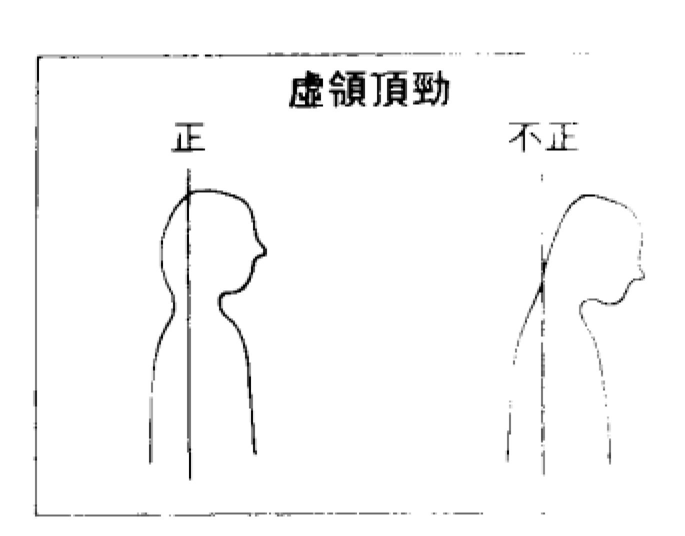
姿勢上的注意事項與要領

此處說明的姿勢要領與注意事項，是練習太極拳時，必須遵守的重要事項，不僅是太極拳，亦通用於各派的所有拳法，無法完全實踐這些事項與要領，而想要修行成功則是更加困難。

這些注意事項與要領的根本就是“自然順應”，以正確的姿勢打太極拳，並合乎自然，體內的血氣才能裨益全身，也才能發揮強大的威力，更進一步獲得健康。

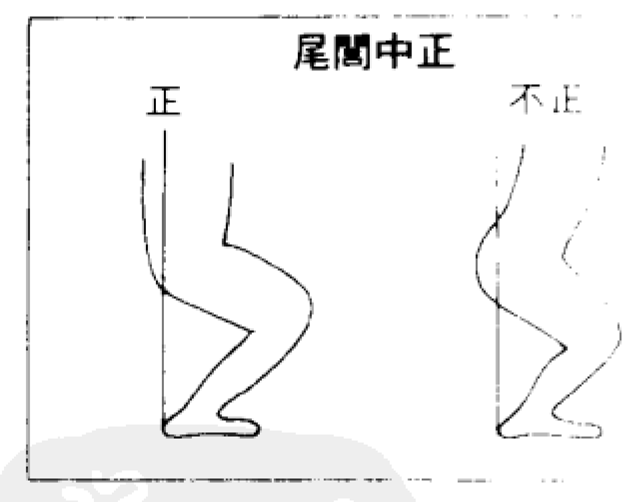
虛領頂勁

領指頸子，頂指頭頂，亦即去頸力上壓至頭頂部，且頭部直立，如此自然會收縮下巴。



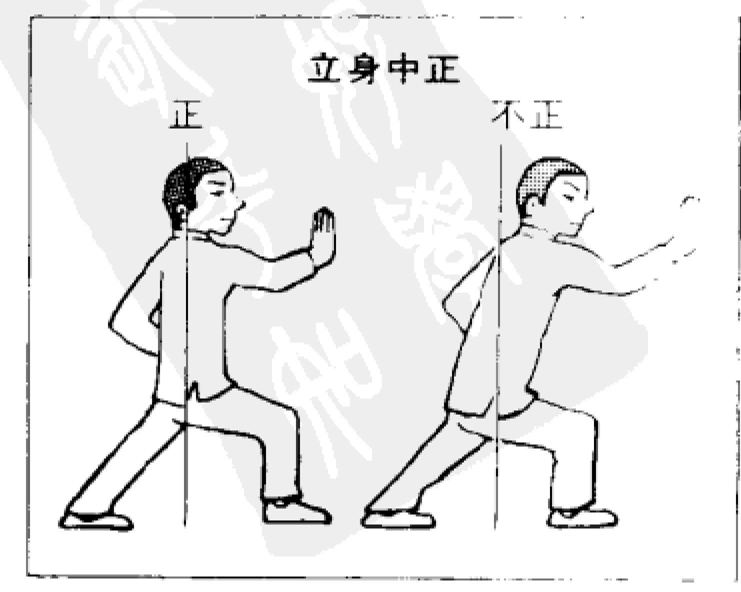
尾閭中正

尾閭是指位在尾底骨先端的經穴，肛門收縮，臀部往前，尾閭由頭頂部垂直向下，此稱爲“提肛”，亦即不同於抬起屁股似站非站的姿勢，此時肚臍向上。



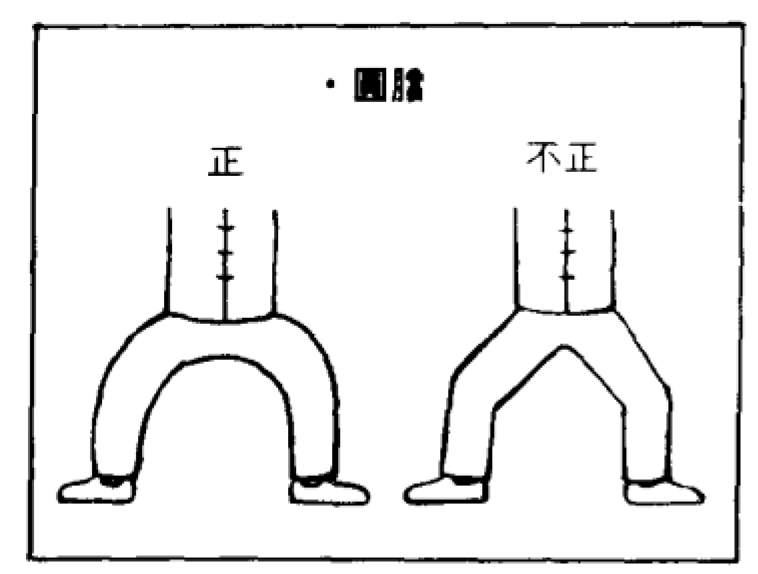
立身中正

藉著虛領頂勁與尾閭中正，使頭頂部與尾閭呈一直線，身體直立，亦即背骨挺直，以此形成運動軸，再藉著虛領頂勁，使頸椎、脊椎、腰椎的關節間得有餘裕，以順暢血氣的流通。



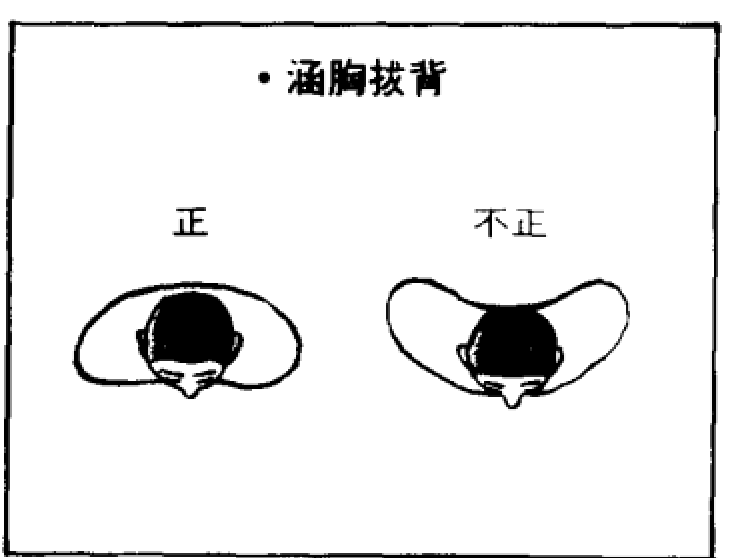
圓膶

膶即股，圓膶即股間呈圓型，如果股間呈銳角狀，股間的經絡即形同水管被截斷一般，阻滯血氣的流通，不但有損健康，也無法發揮强大的威力。



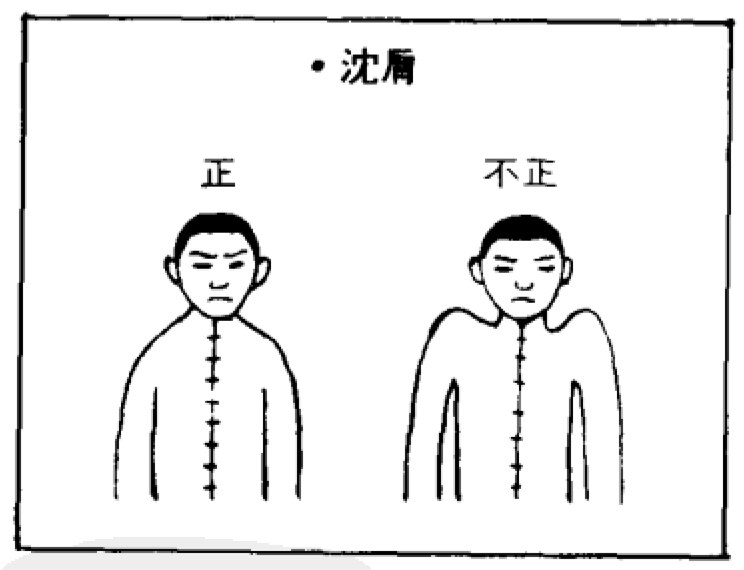
涵胸拔背

涵胸拔背即集中氣力於胸部，去背部之力，是以胸縮背張，但是極端縮胸而充背也是錯誤，原來是攻擊敵人前的發勁準備動作，然誤解者甚多。



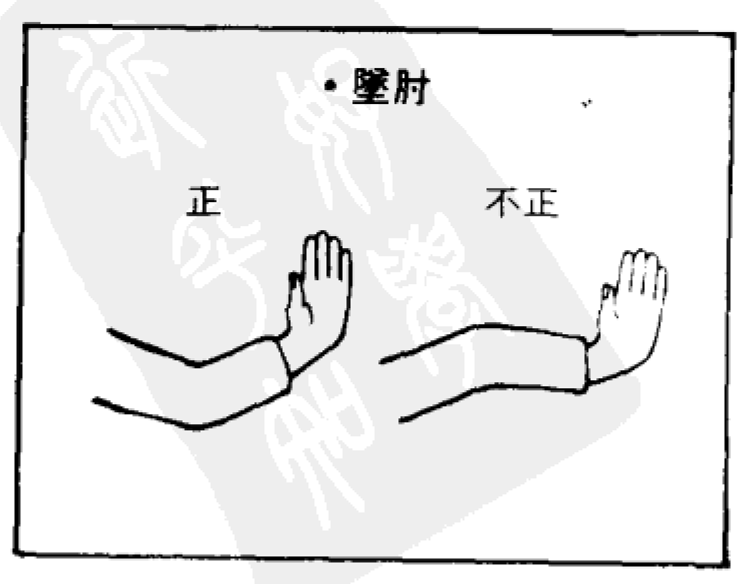
沈肩

沈肩即肩膀下沈，亦即肩部往下移，在練習中，肩若上提截斷血氣的流通，不但削切由臍下丹田發出的勁道，也會截斷來自下半身的力量。



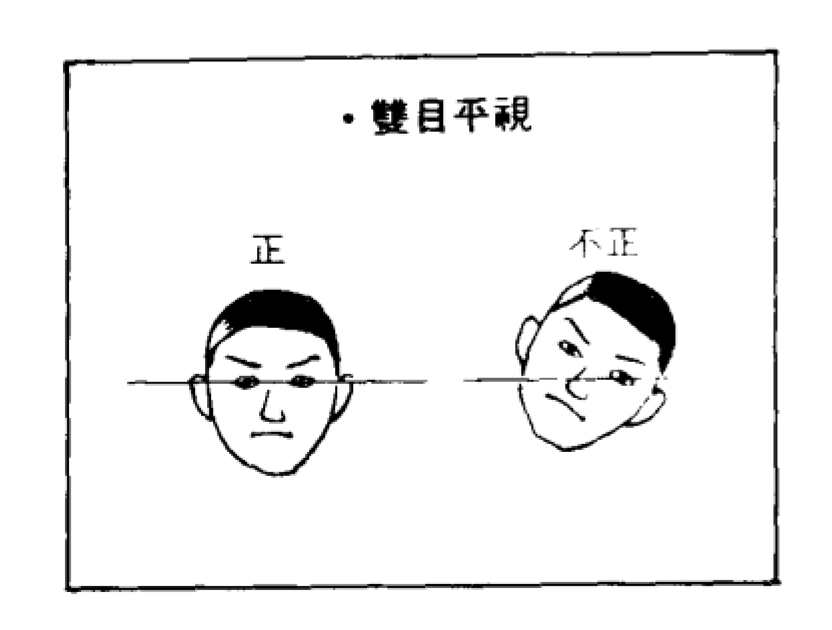
墜肘

墜肘即將手肘下移，亦即肘不需上提，勁在肘即被截斷，力量也無法完全運送至手指，而且肘若上提，在實戰時也容易陷於危險狀態。



雙目平視

雙目平視即兩眼定在水平線上，亦即臉部勿傾向左右。
臉部傾向左右，將使氣血的流通有所偏頗，實戰時也易陷於危險狀態。



全身放鬆

全身放鬆即卸掉全身的力量使其舒通，藉此順暢全身的氣血使其流通，並集中氣血於必要之處，以發揮强大的威力。
若身體的某處存有力量，氣血便逗滯於其處，會阻礙氣血的流通，且氣力無法完全發揮，此種狀態若長此以往下去，則有礙健康。
但鬆懈全身力量，絕非心不在焉，仍需遵守正確姿勢的注意事項，精神保持一定的緊張度。

鬆腰

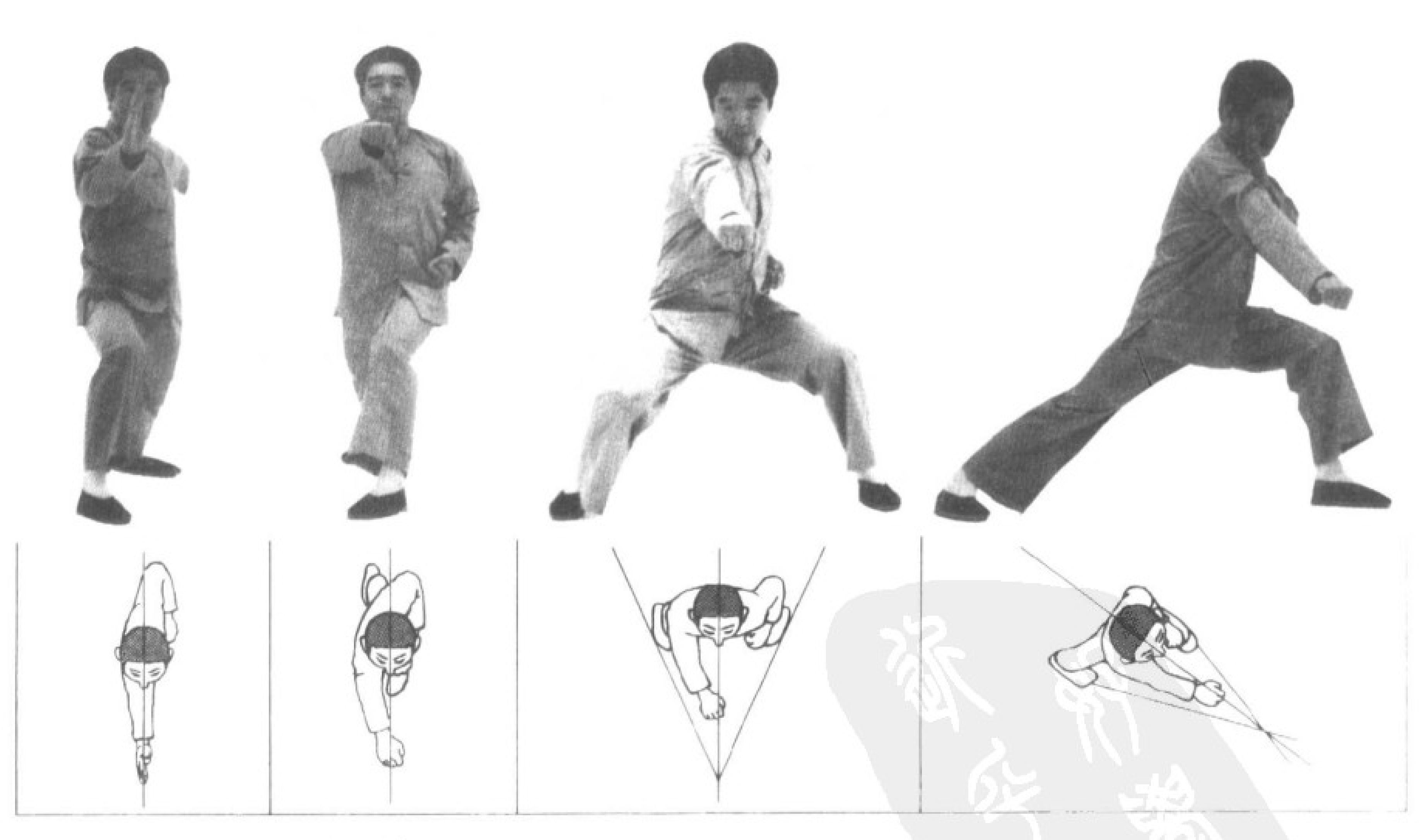
鬆腰是指腰部柔軟，如一般所稱「腰是人體的主人翁」及「運動的主軸」，應爲運動中心之處。
若在腰部運作注入力量，則缺乏柔軟性，無法平滑地回轉，是以不但動作不完整，氣血的運行也受到阻礙，也就無法發揮强大的威力。

動作上的注意事項與要領

三尖相照

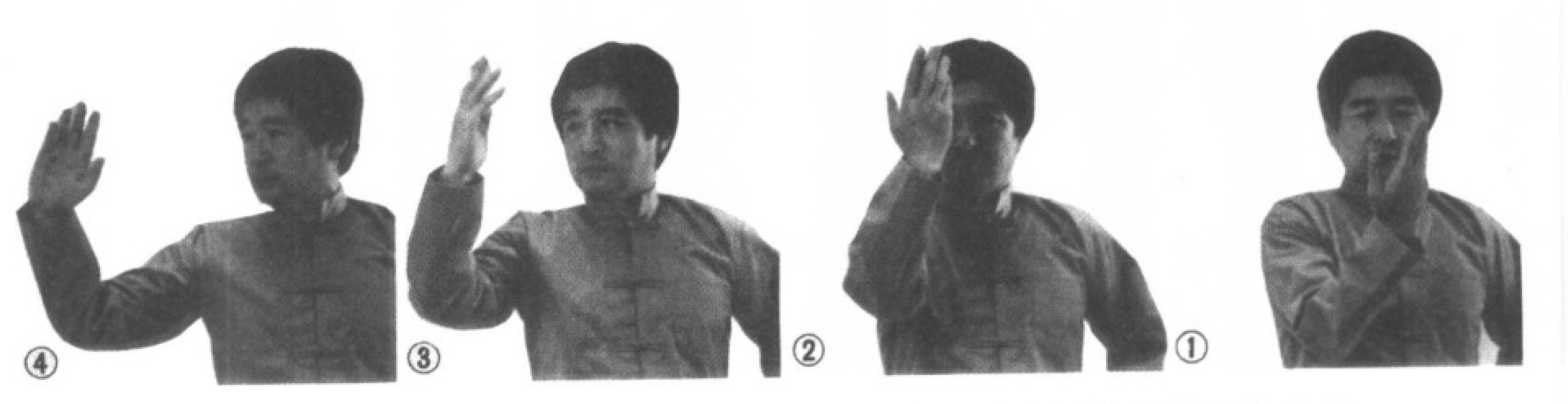
三尖相照即指三個尖端相互照應，三尖是指手尖、鼻尖、足尖，雖然是謀求運動中力量的統一與集中，但在防禦面上，則是固守自己的正中線（中心部）。

其法是藉用姿勢相互應用，但此法則不僅應用於動作已然決定時，而是必須實行於一切動作，並由側面注意，肩與跨、肘與膝、手與足相對於垂直線上，此爲“三合”。



手眼相合

手眼相合即是眼睛不斷注視移動的指尖，與三尖相照存有密切的關係。一邊注視移動的指尖，一邊移動臉部，實際上是以腰爲中心而運



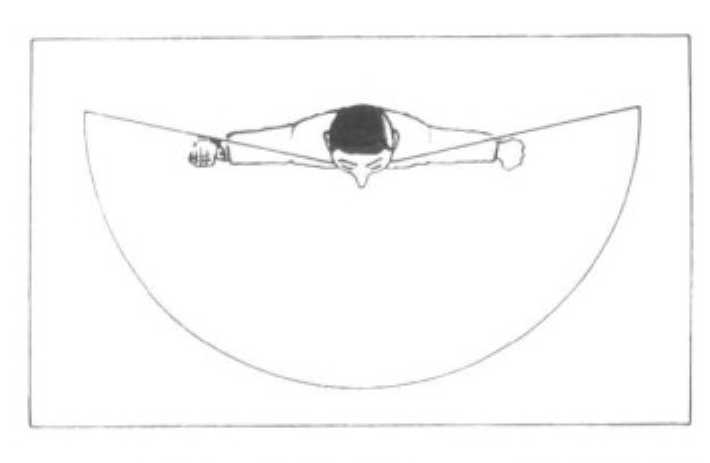
作全身，注視移動的指尖是集中意志於指尖，跟隨意志而使氣的力量集中。

但雖是時時注視指尖，卻並非將眼睛靠近，而是透過動作實際以眼注視，並憑藉心法注視。

眼法

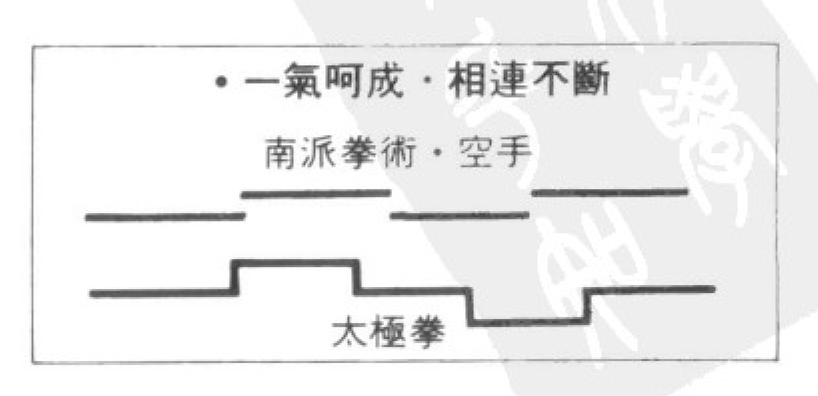
例如太極拳中的斜行單鞭，兩手左右攤開，臉部朝向正面、注視前方，此時，將視線擴展，視線必須由兩手至正面的半圓型，此要領俗稱“多面觀音眼”。





一氣呵成・相連不斷

一氣呵成、相連不斷是指自始至終不可中斷，例如日本空手道與中國的拳法，於運作刺或受之際，每每將手收至腰部，再一一收回發出去



的動作（即是將動作分成段落），但太極拳在一個動作終了時即立刻連續下一個動作，動作之間毫無中斷。

內外相合

內是指精、氣、神，外是指手、足、身，亦即必須相合協調在外的手、足、身體的動作及在內的精、氣、神（即意識與呼吸）。
舉例而言，打擊敵人時，藉由腰的回轉，將足所發出的力從肩、肘傳送到指尖，然呼吸需與之配合，眼睛通過手注視敵人以集中意志，若其中之一未能協調則渙散四飛，心、氣、力無法完全合一。

上下相隨

上下相隨是指上體與下體（下半身）協調地運作，無論是攻擊或防禦，上體與下體若無法協調運作，即無法發揮强大的威力，變成僅以指尖的力量打擊，而無法打倒敵人。
前進後退的步法與攻擊必須如影隨形，否則攻擊無法施用於敵身，更陷自己於危險狀態中。

動中求靜・靜中求動

太極拳的攻防動作全部是藉由意志的引導，經常在「動中求靜，靜中求動」的狀態下進行，亦即由於放鬆全身的力量，而致使精神緊張，是以縱使是順應對方的動作也能或靜或動的急速運作，亦即經常保持在臨機應變的狀態。
這些要領雖是經由推手或散手等練習方得領會，卻是在領會後，再透過太極拳的自學，方才充分習得。

用意不用力

太極拳並不用力，所有的動作皆藉意志來引導，當然所謂運動就是要

活動筋骨，但此處的力是嚴禁在"勁"或意識上灌注力量的，太極拳中的發勁，乍見之下充滿力量，實際上是從柔軟的筋肉狀態下瞬間打出，與所謂的勁力迴異。

虛實分明

虛實是指打出去的手（足）與收回的手（足），或支撐體重的足與未支撐體重的足，並非指讓這些狀態半途而廢，而是使其條理分明
舉例而言，踏出的足若支撐體重則效用奇佳，若配合打出去的手，而收回的手亦屬强勁，則反射性地打出的手會跟著變强。

半・沈・輕

所謂的半是指取得正確的重心，半的相反詞是"偏"，亦即偏頗，練習太極拳的人必須正確地理解、陳託於技法與動作的個個姿勢。
沈是指重心下沈，使下（下肢）盤穩重，下肢是勁的出發點，且是運行動作的基礎，所謂重心下沈使下盤穩重，是指領會太極拳時，先應該注意的重要事項，但沈與所謂的重（沈重）迴異。
練習太極拳時，最重要的是練習者要將腰放低來練習，但不能爲了將腰放低而使得兩腳間的距離過寬，如此則會導致動作遲鈍，太極拳中戒之以"雙重"。
輕就是指"輕靈"或"輕快"，重心在沈着而穩定的姿勢上，輕快地運行動作，但輕往往容易與"浮"混淆，浮是重心不穩定，且輕飄飄地晃動的意思，除了不能完全發揮勁力之外，甚至陷入無法抵擋敵人的攻擊的危險狀態。

呼吸法

不僅是局限於太極拳，舉凡拳法都非常重視呼吸法，運動若無法正確地協調呼吸法，非但不能發揮强大的威力，更有害健康。

太極拳別名“呼吸運動”，以領會呼吸法並了解與運動的關連最爲重要。

心氣沈靜

呼吸法的基本，首先必得處在摒除雜念的精神狀態，呼吸是由鼻安靜而和緩地吸氣，將吸進來的氣集中於臍下丹田（參照次頁圖），此法稱爲“氣沈丹田”。

運行太極拳時，其祕訣是舌尖頂在上下牙齒後的部份，吸氣時肛門緊閉，吐氣時鬆弛肛門。

吐氣的原則是由鼻吐出，但卻是藉由動作一口氣從口吐出，此時自然發出“哈一”的聲音。

一開一合

太極拳的動作全部是由一個動作一次呼吸組成，準備動作（開）時吸氣，運行（合）動作時吐氣，此謂“一開一合”，開是“蓄”，合是“發”。

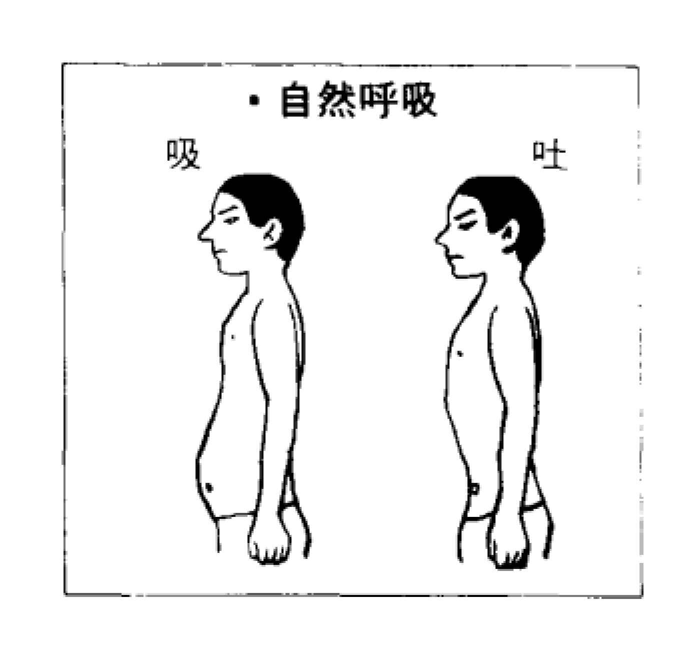
亦即一邊防禦一邊蓄氣於丹田，攻擊時一氣發出，然在太極拳中，大體而言是收回手時吸氣，打出手時吐氣，由於順應肺及橫隔膜的變化，儘管從生理學上看來，亦有促進血液流通的功能，對增進健康更具宏效。

呼吸法基本上有“自然呼吸”與“逆式呼吸”二種方法，更有其他特殊的方法。拳法上的呼吸是藉由呼吸將所累積的“氣”（能量）爆發，以發揮强大的打擊威力，這些方法首先在藉由自然呼吸充分積蓄氣功之後，若不一邊接受適切的指導一邊練習，偶爾則會傷及自己的內臟。

自然呼吸

自然呼吸是指吸氣時腹部膨脹，吐氣時腹部收縮，保持自然狀態的呼吸。

開始太極拳的練習之後，前幾個月藉此自然呼吸達到充分地深呼吸與動作的協調，是爲妥當之法，熟練此呼吸法後，應該一點一點地嚐試逆式呼吸。



逆式呼吸

與自然呼吸相反，是吐氣時腹部膨脹的呼吸法。

要領是呼吸時集中在氣海（丹田稍上方）的部份，吐氣時壓低氣息於丹田，氣並於丹田突然膨脹。

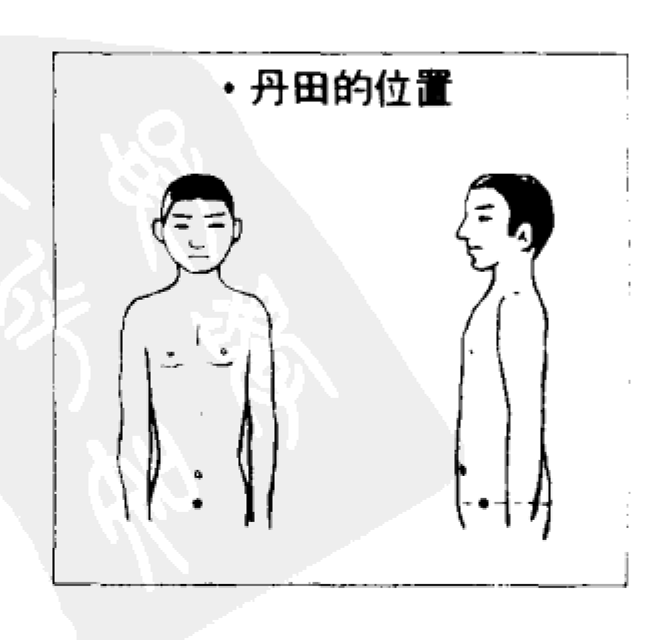
此呼吸法急速吐氣時，由口吐出，自然地發出「哈——」的一聲。



丹田的位置

丹田是神仙術的用語，是丹（藥）之田的意思，分上丹田（在眉間）、中丹田（胸中心）、下丹田（臍下）三種，在拳法練習上所用的是指臍下丹田。

下丹田的位置在臍下約八公分，內部的三分之一處，但關於此位置則衆說紛云。



陳家太極拳的特徵

纏絲勁

如太極拳別名“圓運動”一樣，此動作有許多圓型或半圓型（橢圓型）的運作，但陳家太極拳的這些動作全部伴隨著螺旋型的扭，是此以此螺旋動作稱做纏勁或抽絲，据此將發生作用的力稱爲“纏絲勁”。

纏絲中，由内向外扭的順纏絲（進纏絲）與由外向内扭的逆纏絲（退纏絲）是爲基本纏絲。依据扭的方向及運動線的差異，有左向纏

氣偏行于肱內皆纏絲勁言手而足在其中

(一)手背
(二)手面

(一)此形內勁由肩背而行于指甲
(二)此形內勁由指肚而收于腋肩背第一圖是出勁第二圖是入勁
(一)肱膊勁由心發行于肩過肘至指此是順纏法由骨至肌膚由肩至指出精也(二)由指至肩倒纏法所謂入精者引之而來使敵近于我也

橫骨
此是膝骨側蓋心尖

夫膝圖

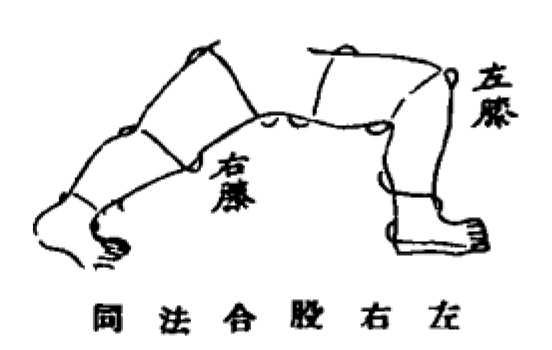
兩腿之勁皆由足指領起上纏過踝為膝至大腿根兩腿根間謂之襠即會陰穴也逆動足後根防地漸至指通谷大鍾外脾以及隱白大敦厲兌實實在在踏于地上

足纏絲勁圖

大股自足纏至大股根其勁由外往裏纏到腿根兩腿勁對頭斂住不用硬氣兩膝向裏一合足五指背向裏合腿上下自然合住襠口自圓

足之動作法

左足自先至右足邊點住指然後再往西邁開兩足相去尺五六寸



左右股合法同

足後根摔法

如單鞭左足先收到右足邊足指點地再往西發行不必再贅至于右足摟膝衣足五指本向東北踏地至左足向西開步落時足指向西北將落未落時右足不離地足指向東北者足踵依地一摔微向北西北西者偏于北方之西故云右足指與左足指一齊落下地左足亦是踵先著地漸次至指與右足合住勁方不散渙

• 陳氏太極圖說中的纏絲勁說明圖

絲、上下纏絲、裡外纏絲、大小纏絲等種類。

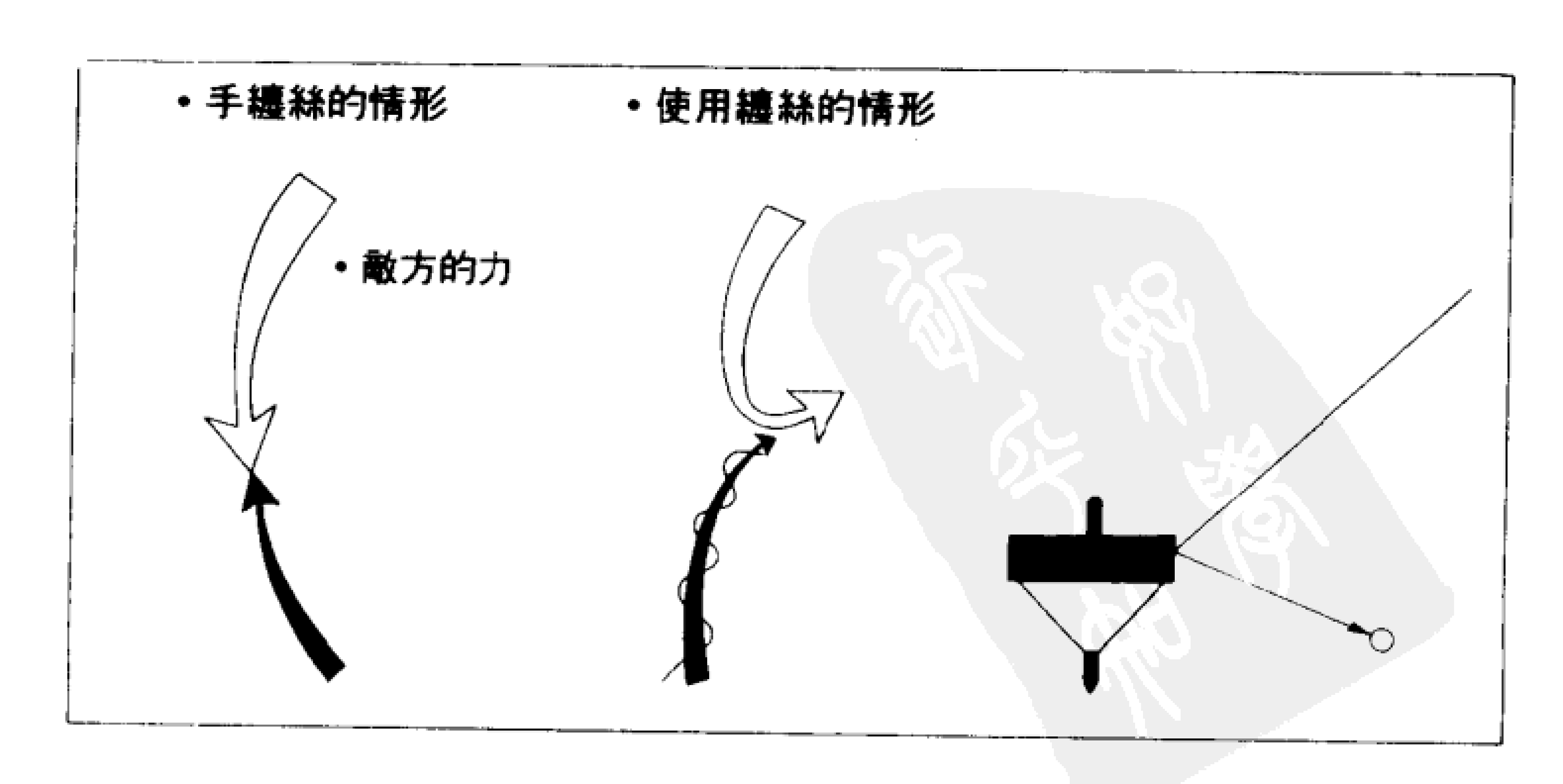
這些各類纏絲皆依需要，將勁圓滑地移動至身體各處，內面是輸送氣的能量，與經絡有密切的關係。無論是拳法的攻擊面或防禦面，皆具有極大的效果，欲充分領會應用於攻擊與防禦是需要相當時日的練習。

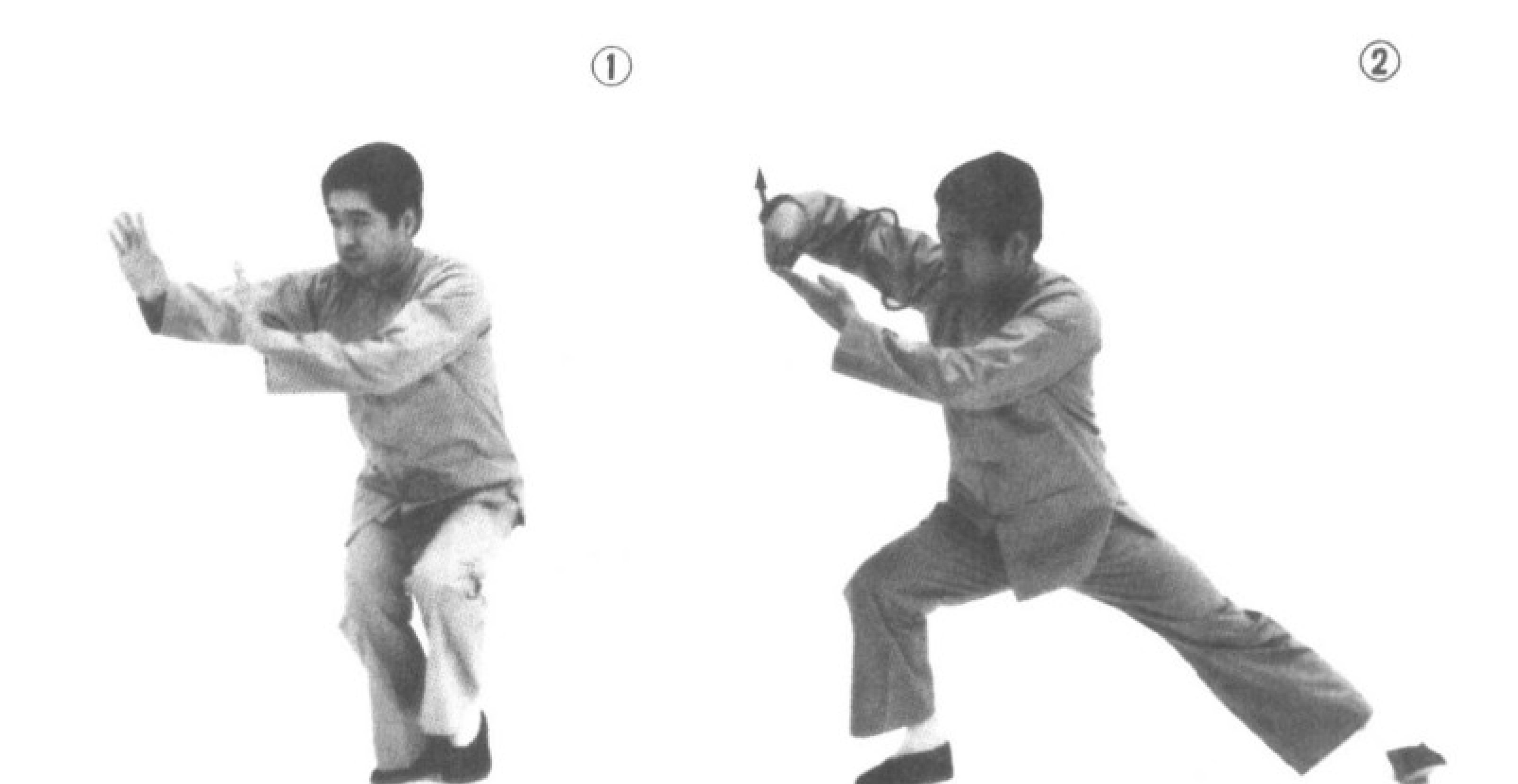
陳家溝十六代的陳鑫在『陳氏太極圖說』中，對於纏絲勁，提及了下列的一段話：「運行太極拳時，必須使纏絲勁條理分明，纏絲勁是運中之氣的法門，此若不明確猶如拳（理、法）不明確。」又說「拳中必得使用纏絲勁，粘連之法全部在此，引進之法亦在此，切勿疏忽。」

這些纏絲不僅是扭手，而是足、膝、腿、體等協調地運行，並藉由纏絲充分發揮强大的威力。

再舉纏絲勁在防禦面的有效例子來看，不單是陳家，在太極拳中，對於敵人的攻擊，施以圓型抵擋的乃是一種原則，但縱使施以圓型想抵擋敵人的攻擊，若敵人攻擊的威力强大，或敵人的力量推進向抵擋的方向來時，承受强大的抵抗力乃是錯誤的選擇。

然而，抵擋的手若包含纏絲，在與敵人攻擊而來的手的接觸點上，由於化解了敵人的力量，是不能以小力抵擋大力，此方法與在旋轉的陀螺上丟下砂時，砂石立刻彈回的原理相同，中國的拳法家稱此法爲「四兩撥千金」。



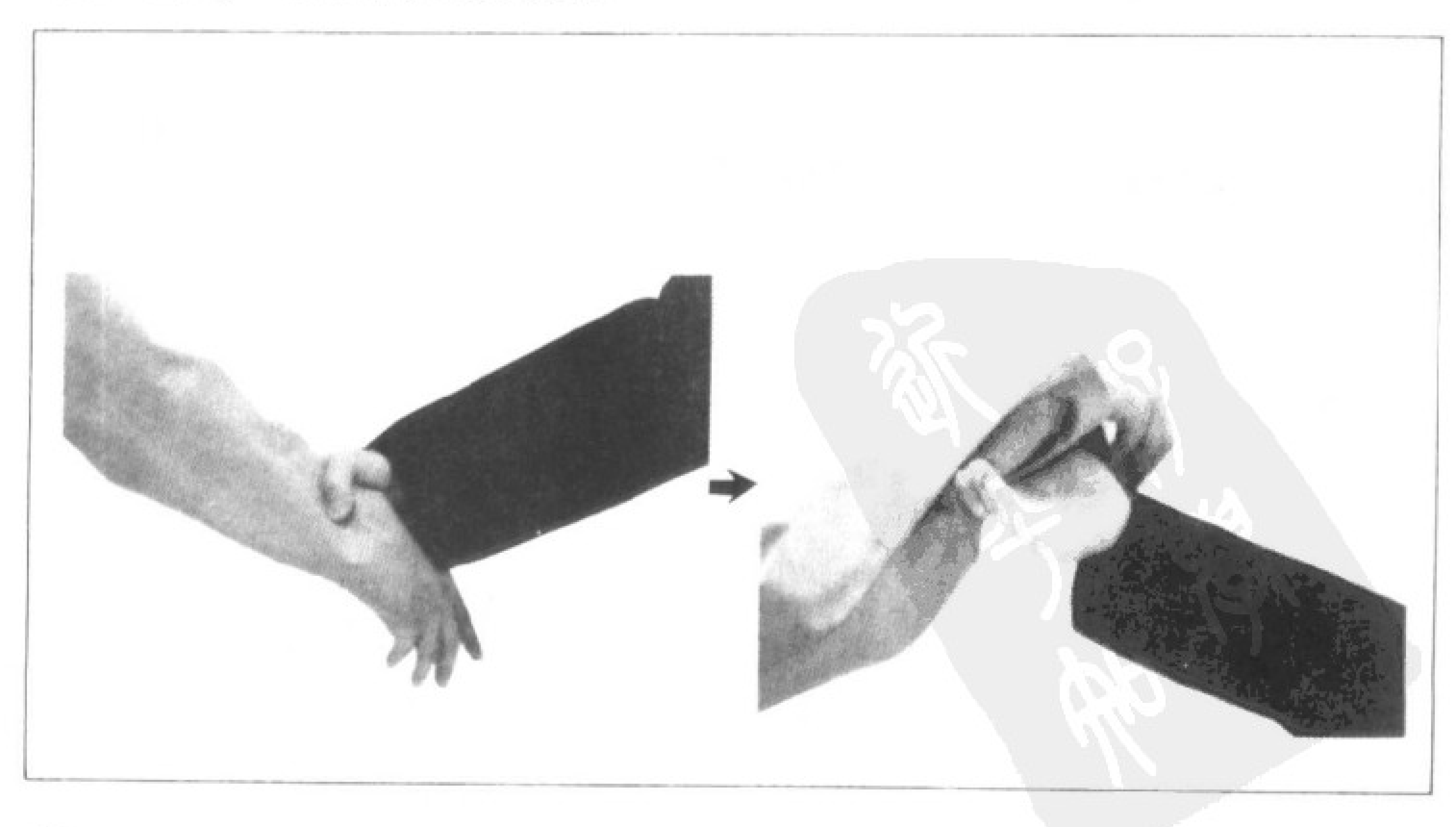


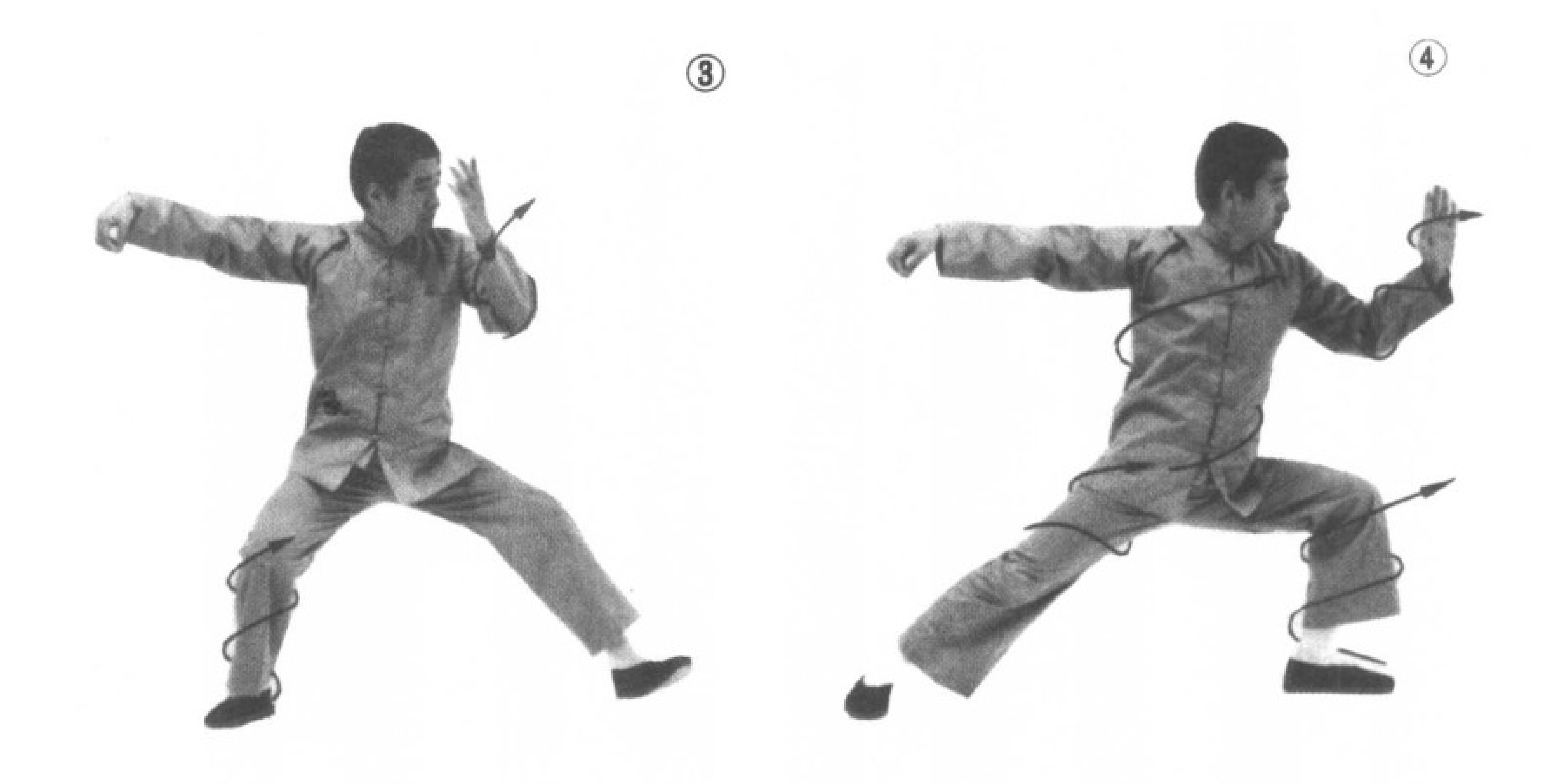
根據"單鞭"做纏絲勁的分解說明

此處是根據太極拳中的單鞭，具體地分解說明纏絲勁的功效。

①從預備姿勢（此處是抱虎歸山的定式），右手呈鉤手狀，移至胸前，左手張開覆上右鉤手。

②以肘為支點，扭轉右鉤手，向右肩稍高處移動，左足向左方推進，此時，左足的足尖朝上。





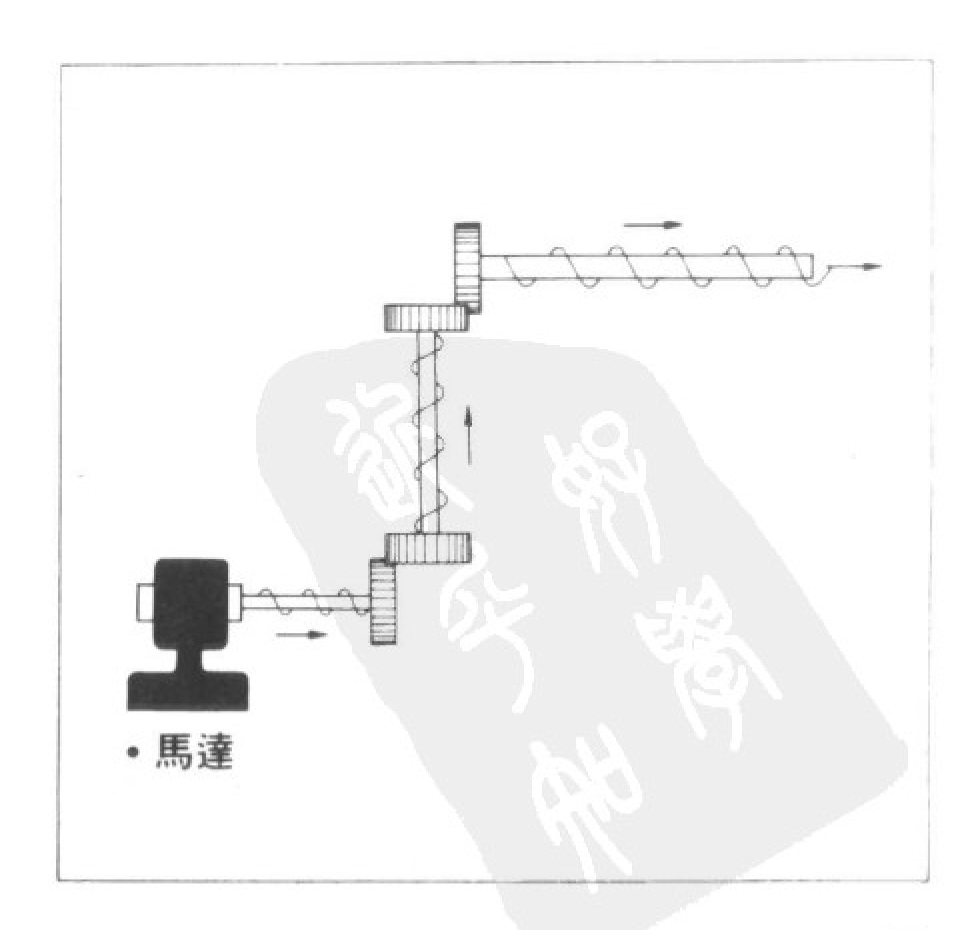
③右足由外向內持續扭（逆纏絲），力從膝蓋輸送至腰，再讓腰回轉將力由肩送至肘，配合此右側的動作，右足由內向外持續扭（順纏絲），左手亦配合這些動作，以肘爲支點由內向外扭出（順纏絲）。

④左側的腳在扭畢處呈弓箭式，左手扭轉向左方打出。

（解法）應用圖①②時，右手被敵人抓住時若使用纏絲勁，即可輕而易舉掙脫敵人的手，中國謂此爲"解法"。

（解說）這些纏絲勁的功用，首先是①②邊用右手抵擋敵人的攻擊，邊讓右腳接近敵人以做攻擊的準備，接著將右足產生的力移至膝，靠腰的回轉，由肩送至肘，再送進指尖以打擊敵人。

此法與將馬達產生的力用齒輪輸送動力到工作機的原理相同。




①


②

發勁的原理

陳家太極拳的特徵之一是"發勁"。發勁是爲了打擊敵人而發出強大威力的方法，基本的發勁有"沈墜勁"、"十字勁"、"纏絲勁"等，充分運作這些發勁時，必須再配合基功、身、或特殊的呼吸法加以練習，尤其是基功大多需要心法（藉意志控制身體），乃至於呼吸法，若以錯誤的方法練習，甚至會傷及自己的內臟，是以此處只解說發勁中的纏絲勁的原理。（實際上是先充分練習沈墜勁、十字勁）。

①準備、蓄勁（此處是呈四六式，右拳抱在腰間）。

②右足在地上踏出，並將力輸送至膝。

③將膝扭向內側，輸送力至腰，使腰回轉將力運送至肩。

④持續拉引並扭轉（配合腰的回轉）上體，邊扭動腕部，邊將肩部力道推向肘。

⑤配合身體的扭轉並扭動腕部，將力集中於右拳。



③



④

（解說）纏絲勁是根據足、膝、腿、腰、體、腕的扭轉，順由右足底發出的力，而推出拳，是在全身筋肉柔軟的狀態下進行。此法的祕訣是在蹴右足的力與左足的衝進，統一重心的移動，氣之能量的瞬間集中力與筋力。拳訣是「力由背發，勁由腿發，以腰爲主」及「動腰（力點）由跟發（支點）呈指尖（著點）」及「蓄勁如開弓、發勁如箭放」。

發勁是階段性地進展至長勁、尺勁、寸勁、分勁、毫勁，這些都是以短距離來發揮強大打擊力的方法，尚有更奧妙且更危險的"冷勁"等。



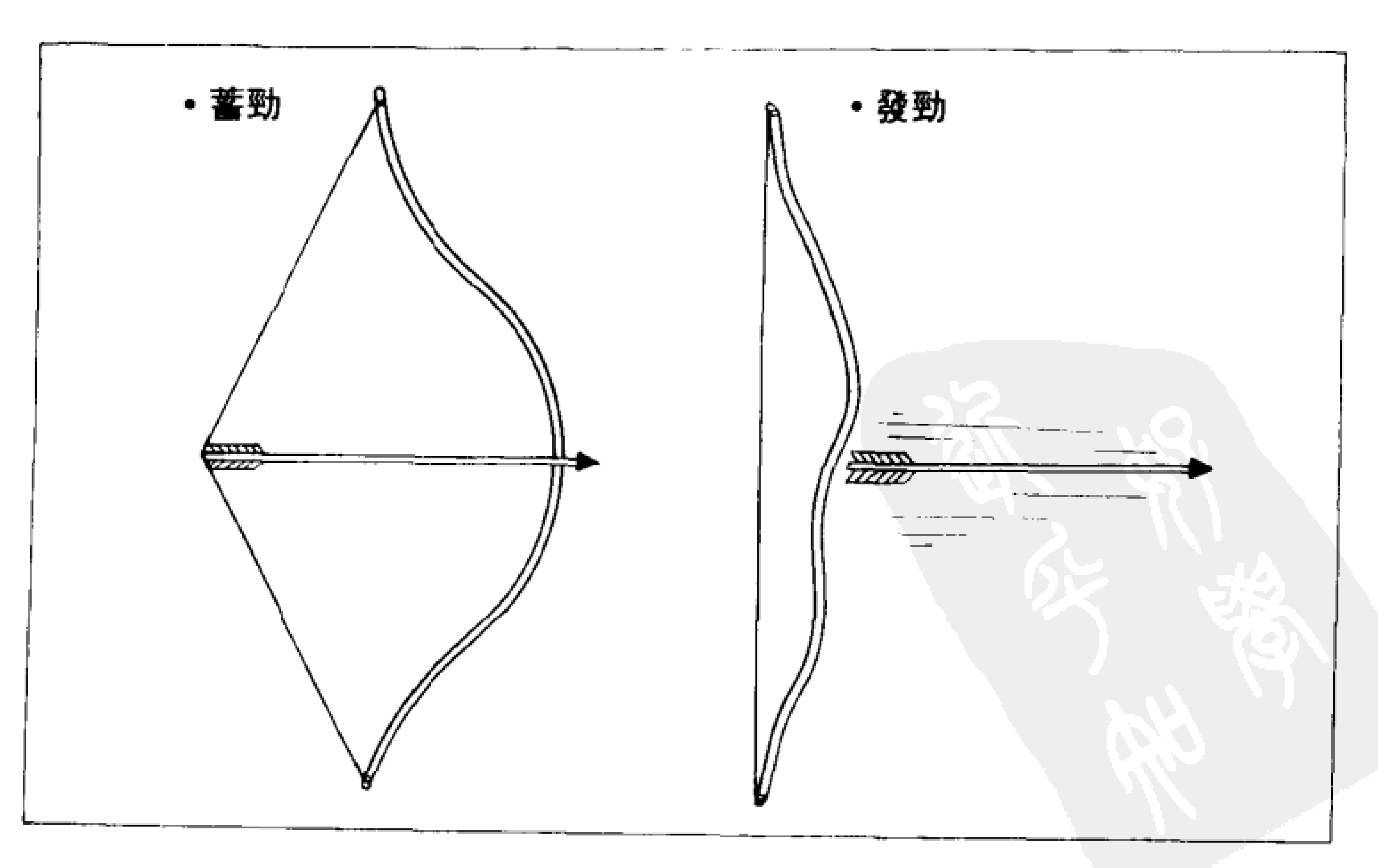
⑤

中國的拳法書籍關於發勁的解說，幾乎都僅是貌然而抽象的，現代修行者中，甚至多人誤解發勁的觀念，然發勁卻是無論在具體上或理論上，皆可明確說明的方法、技術。

僅用發勁打人，會有相當高的衝擊危險性，是以自古皆由祕傳而來，其具體的方法應該是藉由直接學習而傳授。

以拳法發揮攻擊力時，雖利用伸縮、遠心、回轉、落下、推進、反撥等種種原理，但發勁卻將由這些方法發生的單純力量，再加以精煉而產生強大威力的技術；亦是成功地協調用力起跳的足、踏出的足、腰扭、上體的伸展、肩與肘的伸縮等身體的各動作與急速爆發體內之氣的呼吸法，但這些動作與呼吸法皆各有其口訣。

爲了成功地發勁，在運行發勁動作之前的準備（蓄勁）是必要的。那就是全身放鬆、下盤穩固、涵胸拔背、虛實分明等基本姿勢與充分的吸氣等，這些要領稱爲「蓄勁如張弓弦，發勁如放箭。」，理解要領與技術是短期間即可達成，但要在瞬間即成功地運用則需假以時日的苦練。



太極拳實戰上的基礎知識

化勁(1)

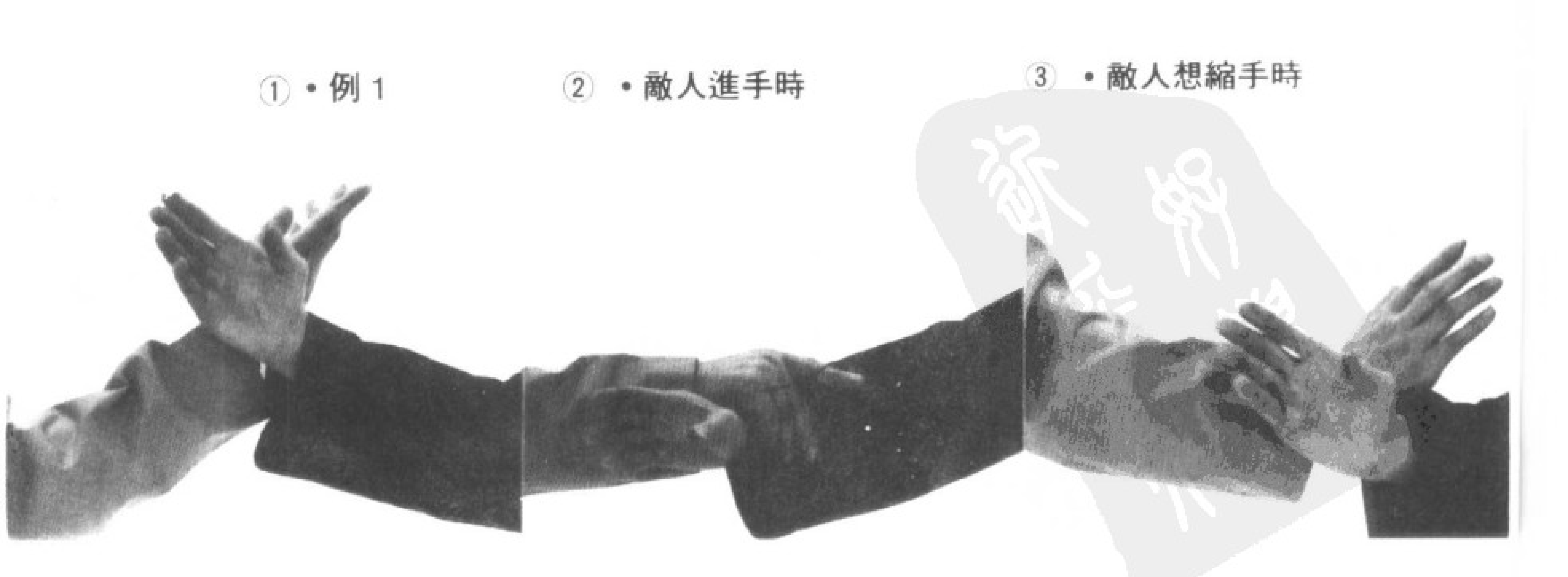
太極拳在實戰上的最大特徵，首稱邊抵擋敵人的攻擊，邊化解敵人的姿勢，且間不容髮地攻擊並打倒敵人。擋架敵人攻擊是謂“化”，擋架的能力是謂“化勁”。

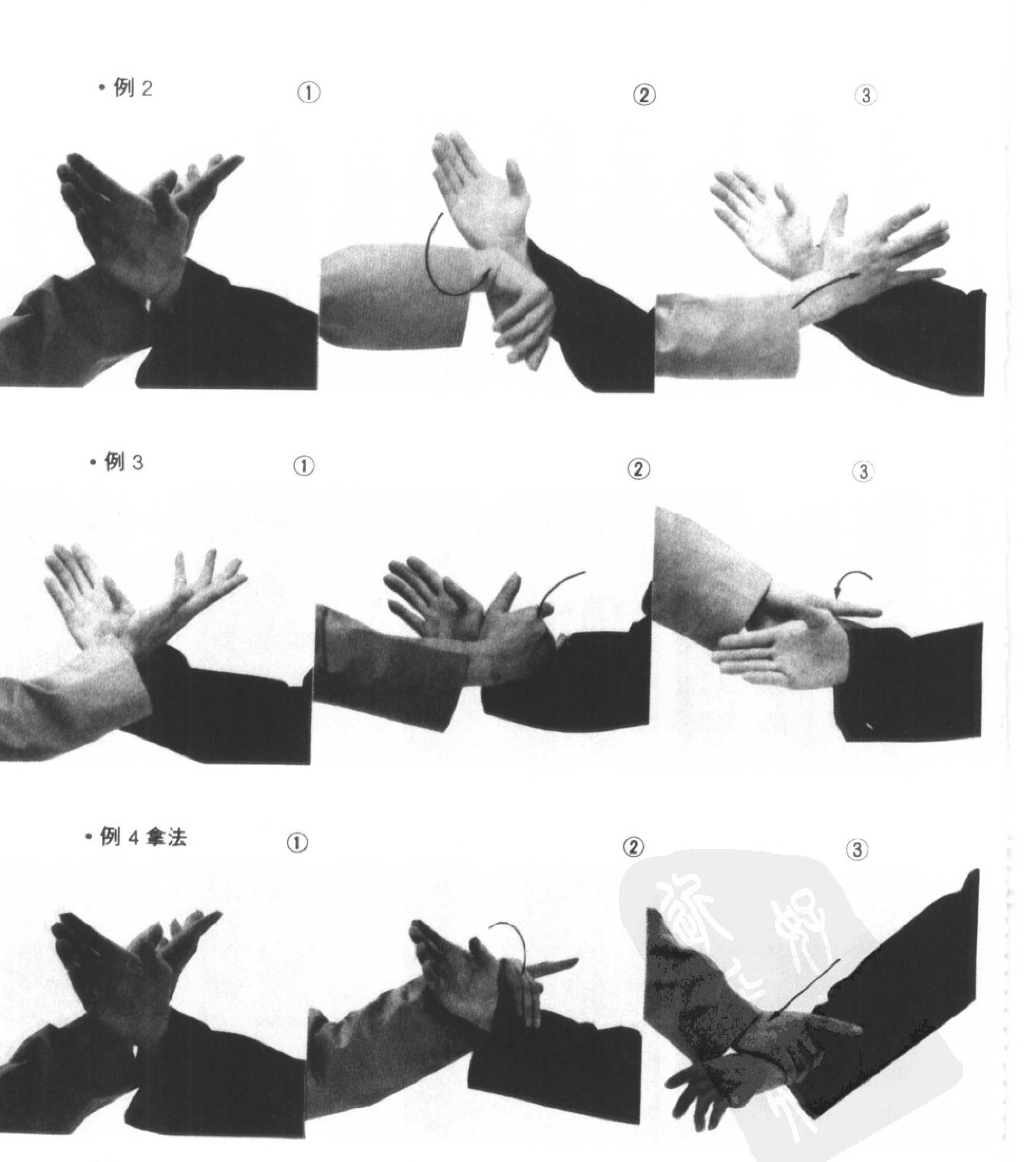
化勁中有掤、攌等方法與各種圓圈法，但練習這些化法的先決條件是必須習得下列的基礎技法。

1. **沾**：與敵人相向時，敏捷地讓自己的手接觸敵人的手，試探敵人的動向，此時，接觸敵人之手的稱爲“沾”，試探動向稱爲“聽”。
2. **連**：若透過沾而接觸敵人的手，則就是不離而相連。
3. **粘**：若透過連而連上敵人的手，則敵人的手縱想脫手而出也因粘而無法離。
4. **隨**：敵人想掙脫接觸的手，縱使縮手，或上下左右移動，亦隨敵人的動向而動，使接觸的手不得脫離（此謂走勁）。

   透過以上的方法，不但無法擺脫敵人的手，亦可放逐（化）或抓住敵人的手而移動攻擊。

①・例1　②・敵人進手時　③・敵人想縮手時



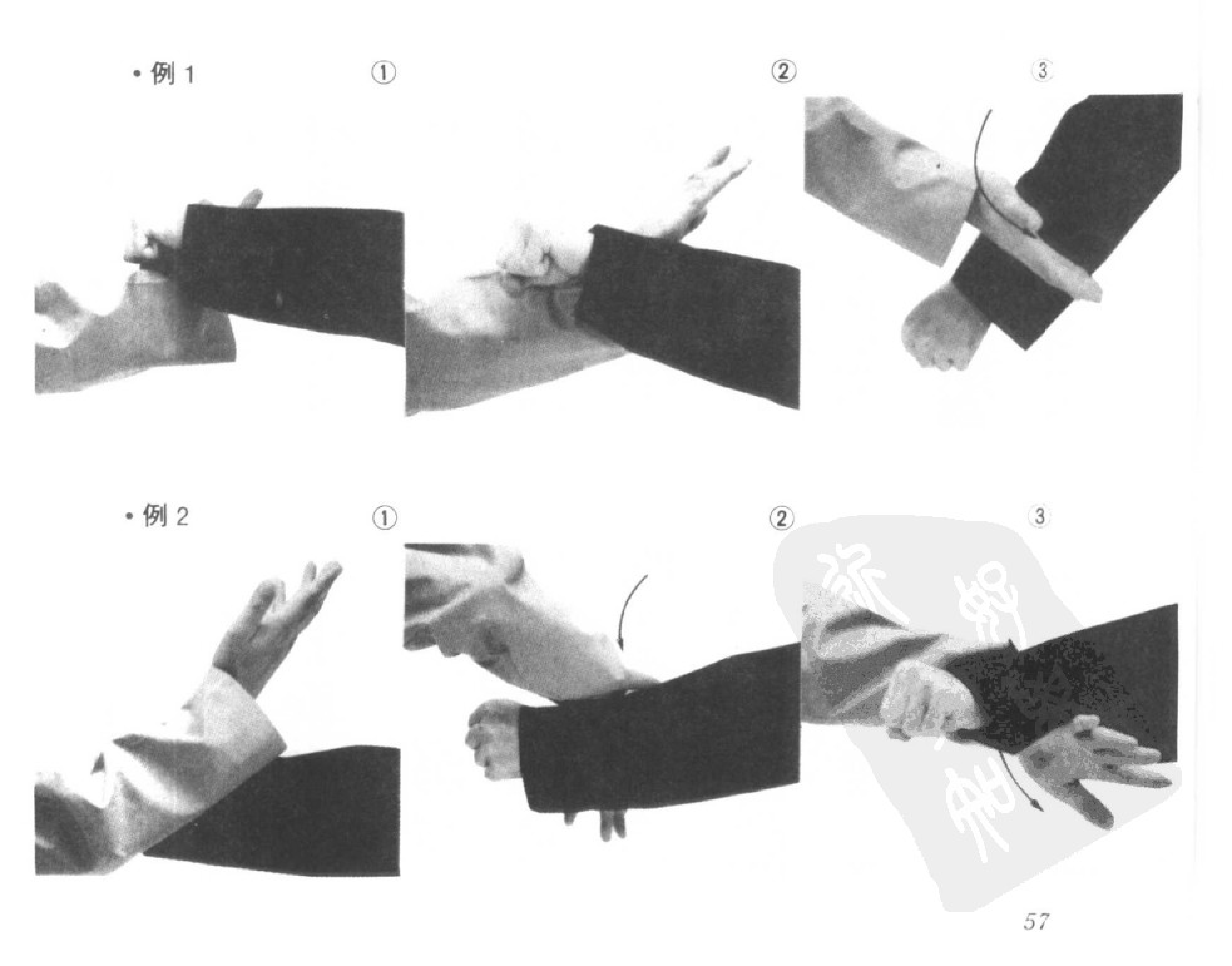

• 例 2
①
②
③
• 例 3
①
②
③
• 例 4 拿法
①
②
③

化勁(2) 圓圈

所謂圓圈就是施以圓型，圓潤地擋架敵人的攻擊。

圓圈中，依其形狀用於全身而施以大圓的叫“大丹圈”，僅小繞指尖的叫“小圓圈”，亦有由內向外繞的“順圈”，由外向內繞的“逆圈”，及施以半圓的“半圈”等，但陳家太極拳無論何種圓圈皆必須伴隨纏絲勁。

圓圈大是當然，縱使人也必得以腰爲軸而運行，在初步階段正確地施以大圓而運行，熟練後再漸漸縮短，最後再達到僅是微彈的目的，進而學習捲進敵人之手腕的方法。

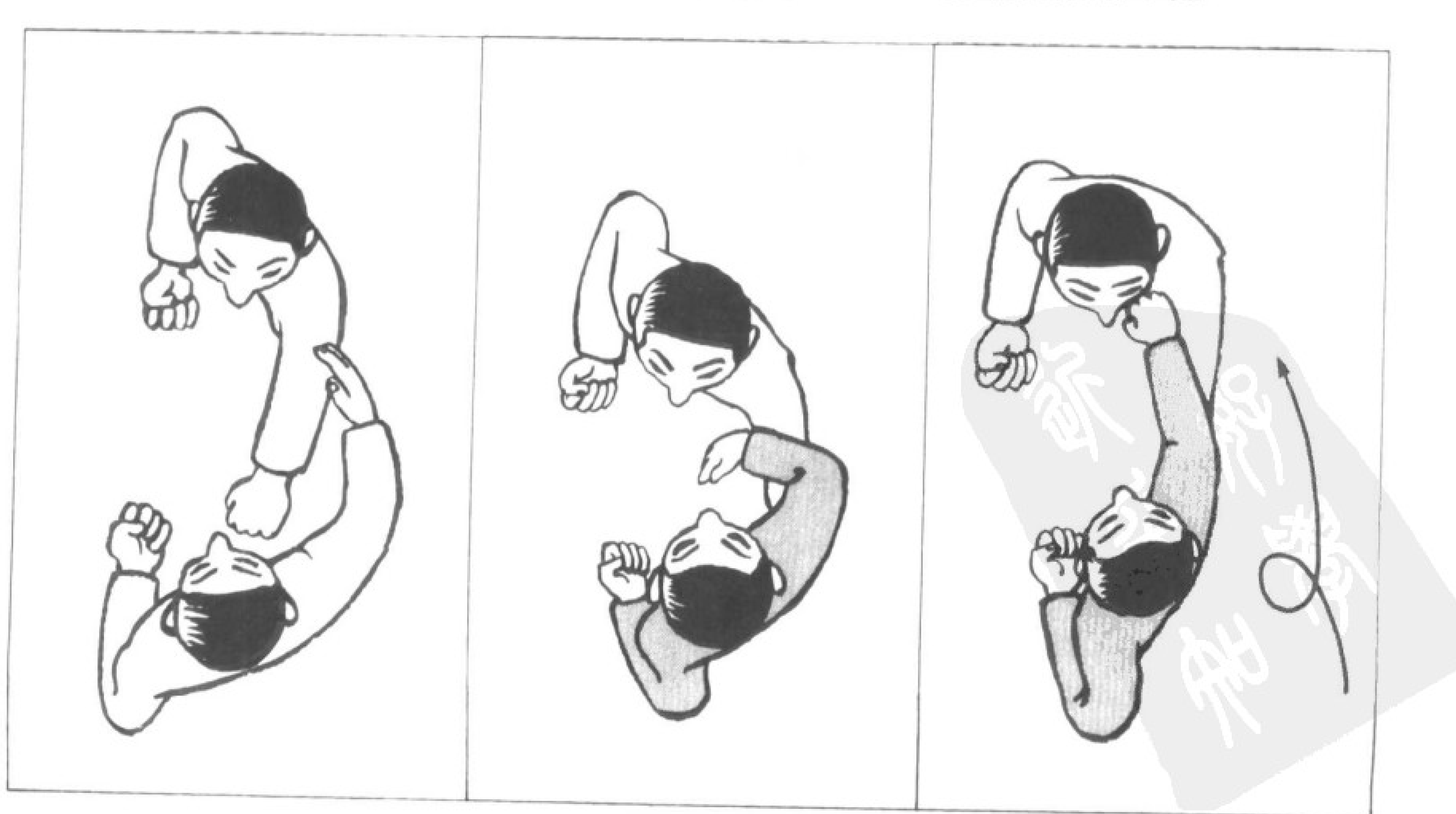


• 例 3

① ②

• 例 4

①敵人捶過來時　②圓型中向外彈出　③順勢用右拳捶



推手的基本技術

掤

掤是將敵人攻擊過來的力向上擋架，不僅抵擋敵人的攻擊，並藉由擋架而將敵人的重心往上引，動搖敵人的重心，才是真正的目的。





①　②

擺

此法與掤相反，是將敵人攻擊過來的力量，往下方或平行方向引出，動搖敵人的重心。

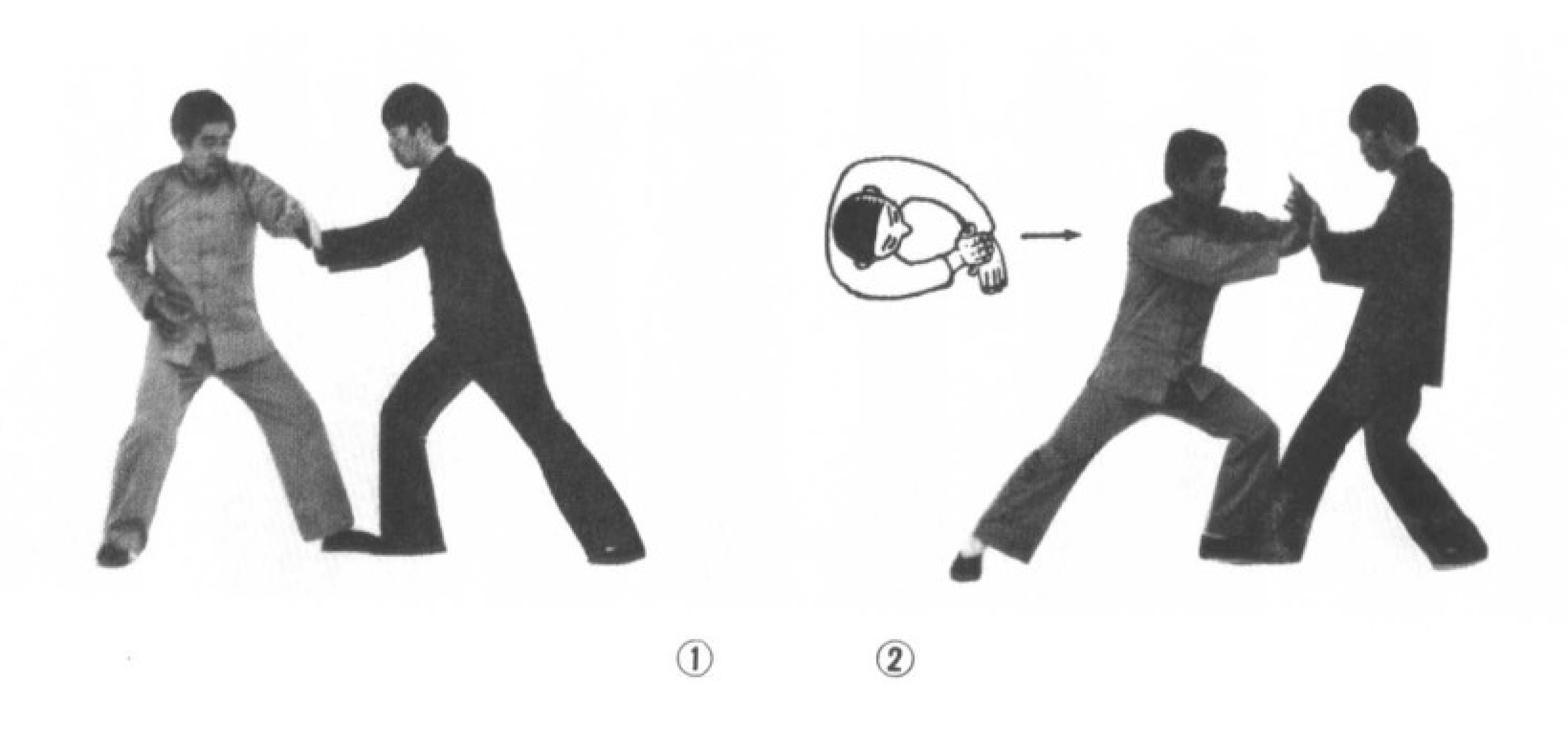




①　②

擠

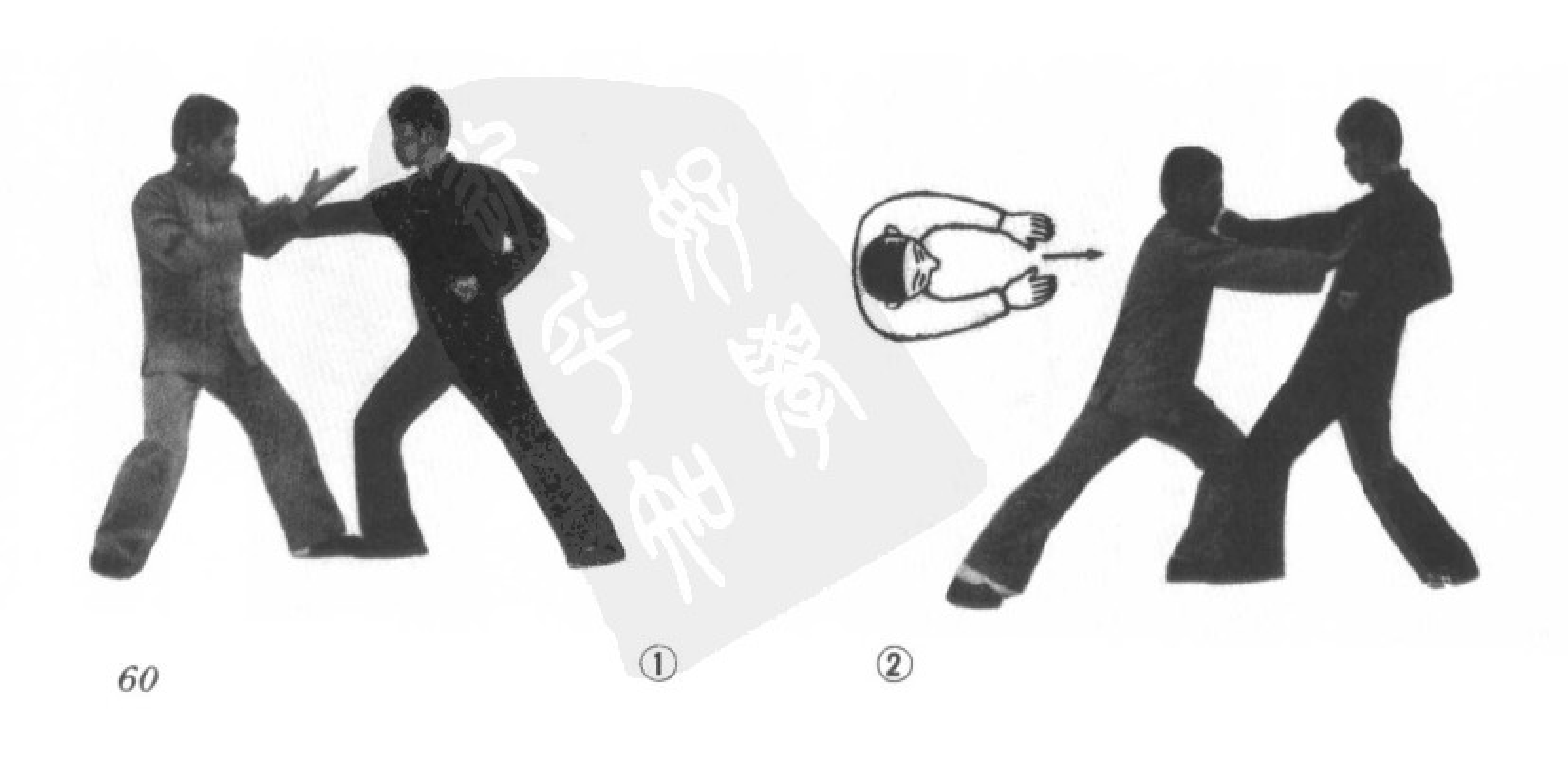
此無論攻擊或防禦皆可應用，敵人想拉自己的手腕時，立即敏捷將自己另一隻手搭上被拉進的手腕側，順著敵人的拉引而推出，此方法若能了解口訣則可轉變爲危險的打擊法。



①　②

按

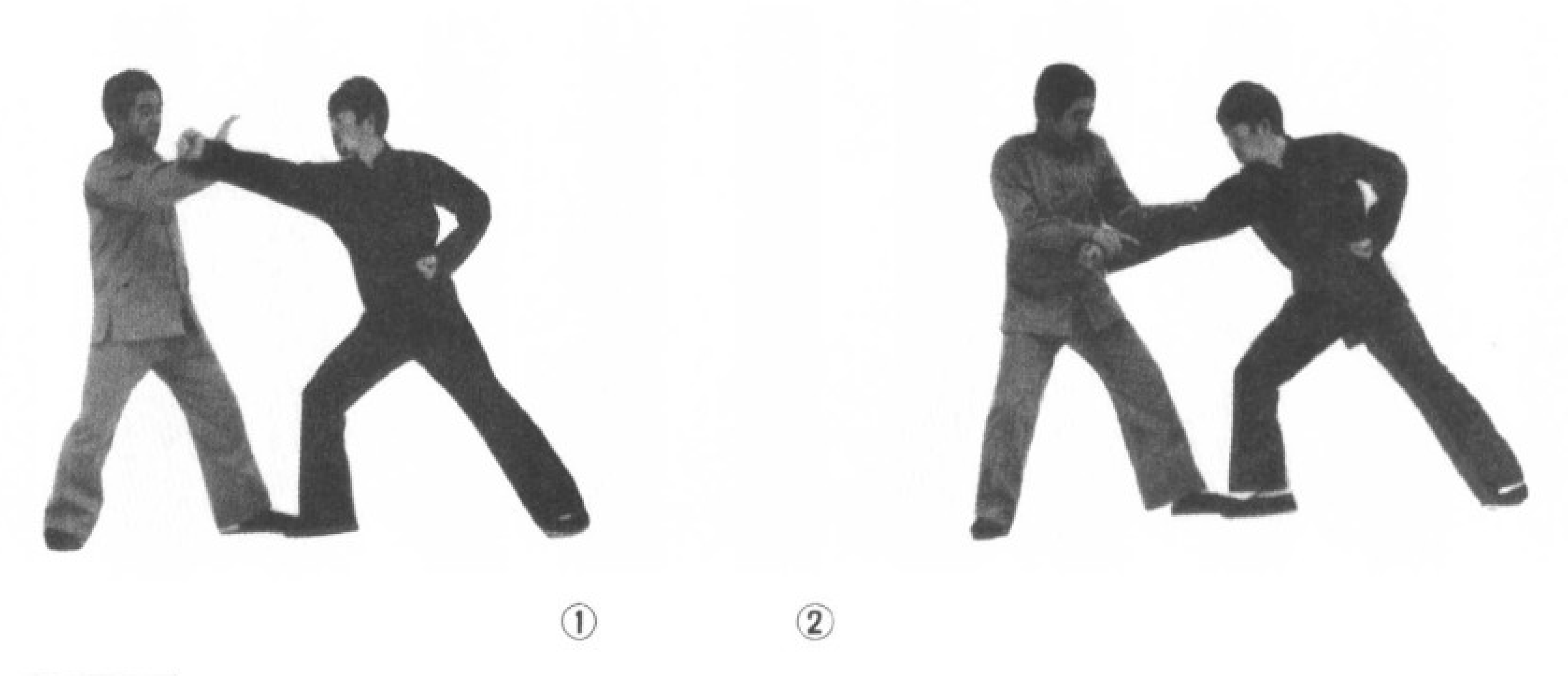
按是指用掌壓，攻擊與防禦皆可應用，單手運行稱“單按”，雙手運行稱“雙按”。



①　②

採

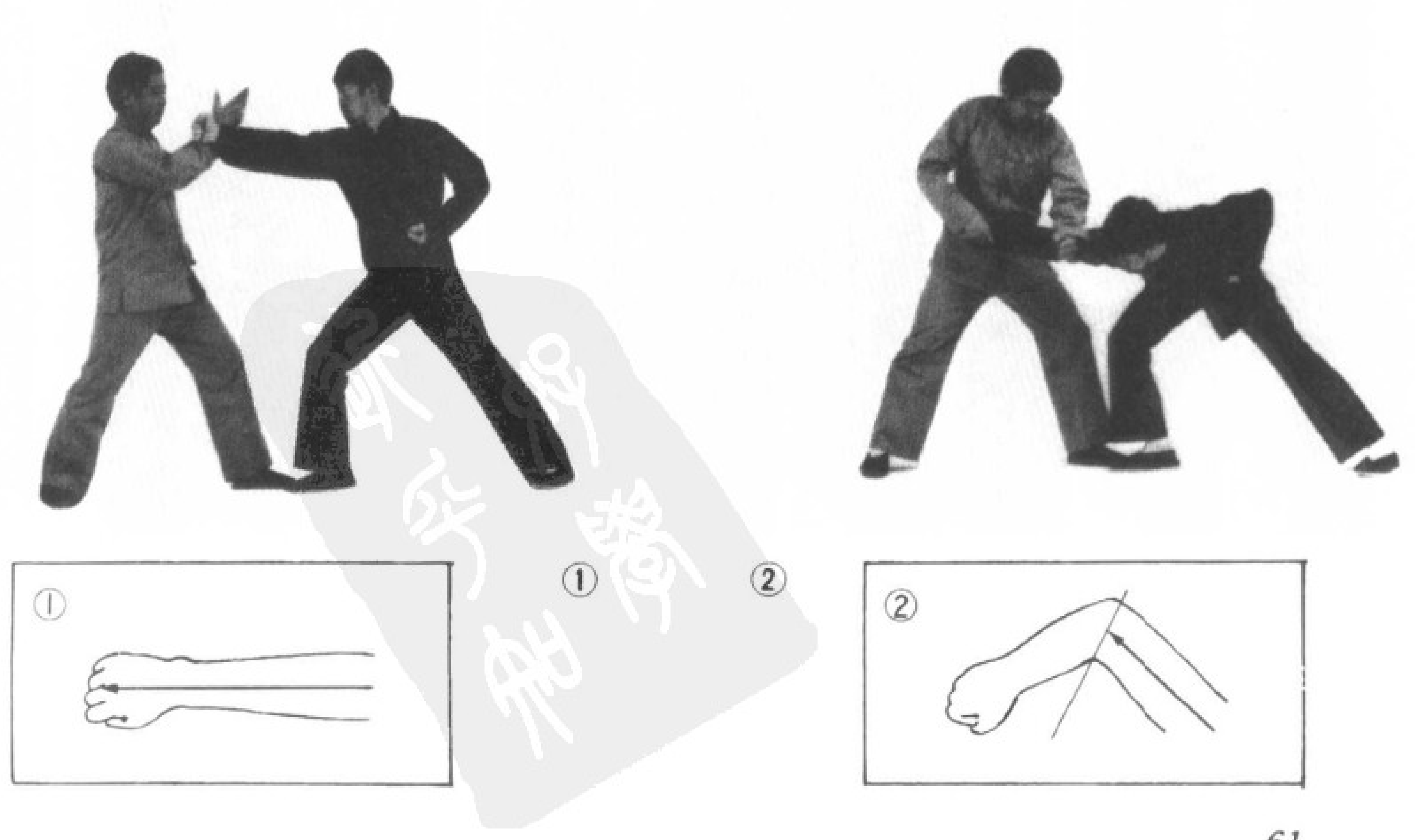
採是採取之意，即摘取敵人的手，邊用一隻手承受敵人攻擊過來的手，邊間不容髮地伸出另一隻手，並順勢繞手抓住敵人的手，據此移至下一項技法。



①　②

挒

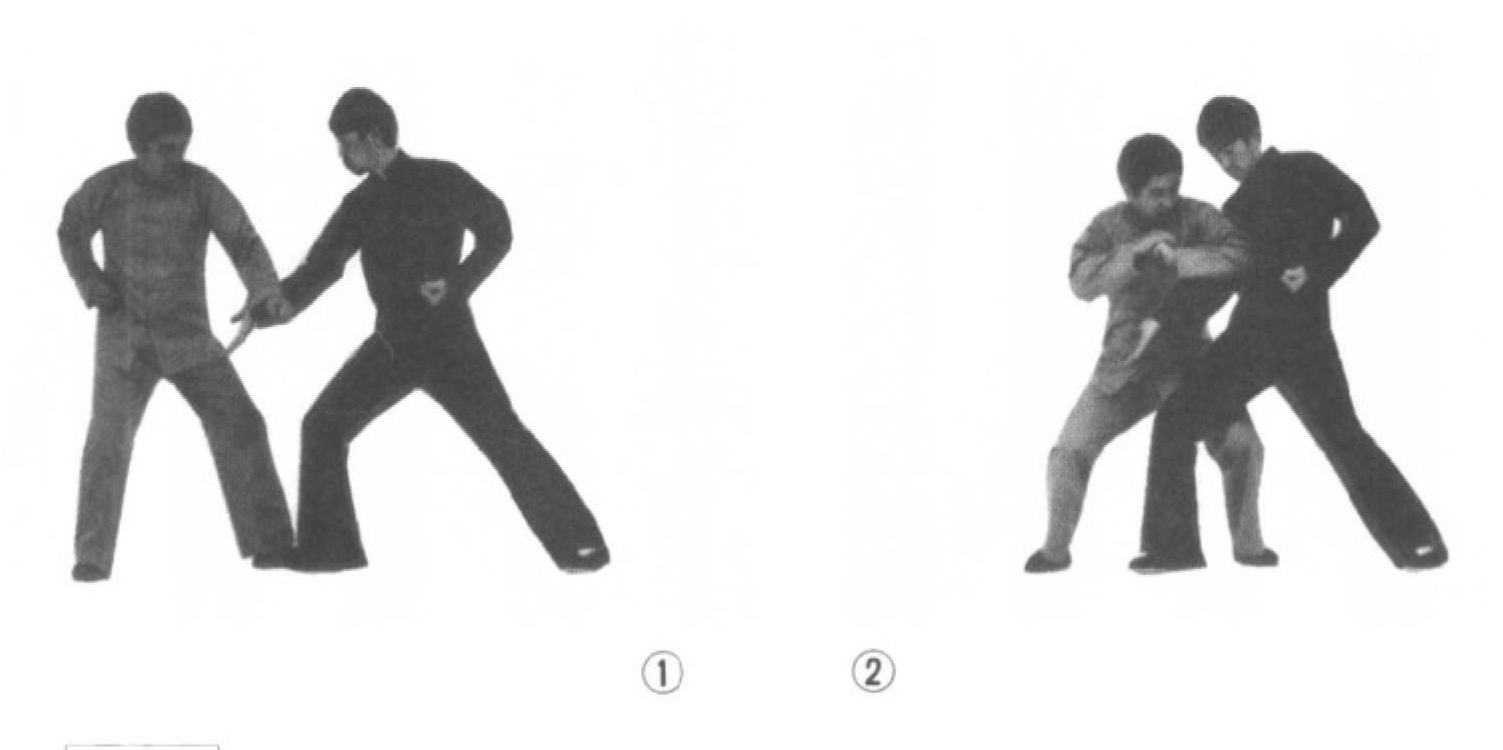
此法是截斷敵人攻擊過來的力量，例如邊承受敵人攻擊過來的手，邊將另一隻手由下架在敵人的肘部，並拉回肘似地削斷力量。



①　②

肘

此法是敵人想拉自己的手，或承受自己的攻擊，立刻向前跨步，用肘抵擋敵人的身體。



① ②

靠

此法是敵人想拉自己的手，或運行肘法時肘被敵人壓下，以肩抵擋敵人的身體，但根據與敵人之距離的差異，分開使用肘法與靠法。



① ②

陳家太極拳・老架式篇



老架式・解說

陳家太極拳到目前爲止有一九二九年初次發表的『陳氏太極圖說（陳鑫）』、一九三五年的『陳氏世傳太極拳（陳子明）』、一九三五年的『陳氏太極拳匯宗（陳績甫）』、一九三五年的『陳氏太極拳入門總解（陳績甫）』、一九六三年的『陳氏太極拳（顧留馨、沈家楨）』等各書發表問世，但都是混合老架式與新架式的技法，未曾發表過純粹的老架式技法。

其理由是陳家溝的人們，在老架式熟練後，續練新架式與趙堡架式，各人依其所思所好適當地取捨選擇各架式中的技法。

老架式、新架式、趙堡架式的基本原則雖說相同，但在現象面（動作、姿勢）與速度則迥然有異。舉例而言，老架式的"摟膝拗步"是採弓箭式的姿勢，雙手張開而運行，相反的，新架式是採騎馬式的姿勢，成鉤手狀運行，趙堡架式則是姿勢向上移高，動作小而快。

各架式在動作上的差異，由於是基於同一基本原則的技法，是以縱使混同，也不會有所差別，而是根據見解的不同，或傳承系統的不同而有所差異。

即使都是採取老架式，因傳承者系統的不同，即會有差異點存在，以及速度上的差異。

近年來甚多陳家溝以外的人學習陳家太極拳，同是在北京向陳發科先生學習的，由於陳發科先生教導的拳法逐年有所改變，是以初期學習者與晚年求教者之間即有相當大的差異。

本篇解說的老架式，是陳家溝第十六世陳熙公傳授給杜毓澤老師，我再經由徐紀老師處學習而得的。因此除了"抱虎歸山"一技外，其餘皆是陳家溝原來的拳法。

技法型態的內容比例是「七分柔、三分剛」。大體而言，自始至終約需六分鐘。

陳家太極拳中雖有本篇介紹的其他"獸頭勢"、"三換掌"等技法，但我則是從新架式習得這些技法。

老架式練習上的注意與要領

低架 練習老架式時，首先最該注意的是下盤（下肢）的堅定與穩固。因此自始至終，所有招式的正確姿勢都是採用低姿勢，採用腰高的姿勢則無法充分獲得功力（威力）。

纏絲 一切動作皆需包含纏絲（扭）也是重要的注意事項，乍見之下是直線打出的動作，實際上有半分或四分之一是稍微扭動的動作。

圓圈 太極拳中頗多圓型、半圓型、或藉圓型的動作，這些動作必須伴隨纏絲，然後所有的動作皆得藉由練習，自行領會全身一致而運作的技法。姿勢勿呈銳角，需時時保持圓狀。

呼吸 手、足、體的動作與呼吸必須一致地運作，吸呼的原則是用鼻呼吸，吸氣時深吸至臍下丹田，但"金剛搗捶"與"抱頭推山"等一氣吐出的技法，則是由口「哈——」的一聲吐出（有口訣）。

本篇的說明文是分解說明速度的階段，動作需配合呼吸運行。

①一氣的呼吸（急激）

②稍快的呼吸（較自然呼吸稍快）

③緩緩的呼吸（深呼吸的速度）

練習的初期絕不可勉強或棄易就難，柔緩而輕鬆地嚐試運作，自然地領悟最爲重要，注意事項是自然順應。

（以上是基礎知識篇說明應遵守的注意事項）

老架式・路線圖

A

1 起　勢

2 金剛搗捶
3 懶紮衣
4 抱虎歸山
5 單　鞭

6 金剛搗捶

7 白鵝亮翅

8a 右摟膝拗步

8b 左摟膝拗步

9 斜行單鞭
10 如封似閉

11 掩手捶
12 金剛搗捶
13 七寸靠
14 撇身捶
15 背折靠
16 青龍出水
17 肘底捶

18a 右倒捲肱

18b 左倒捲肱

18c 右倒捲肱

19 白鵝亮翅

20 斜行單鞭

21 閃通背

22 掩手捶

23 抱虎歸山
24 單　鞭

25a 右転手

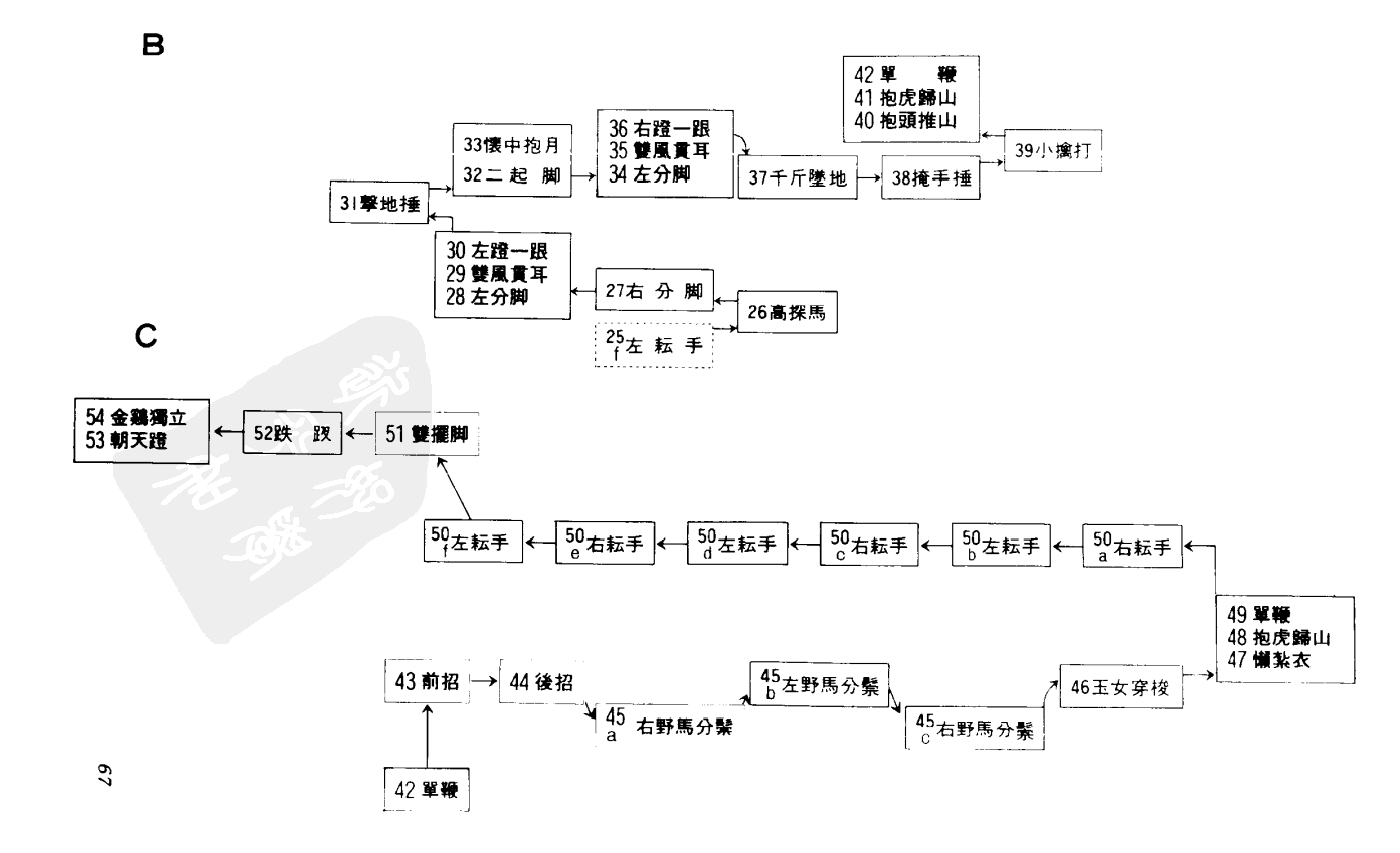
25b 左転手

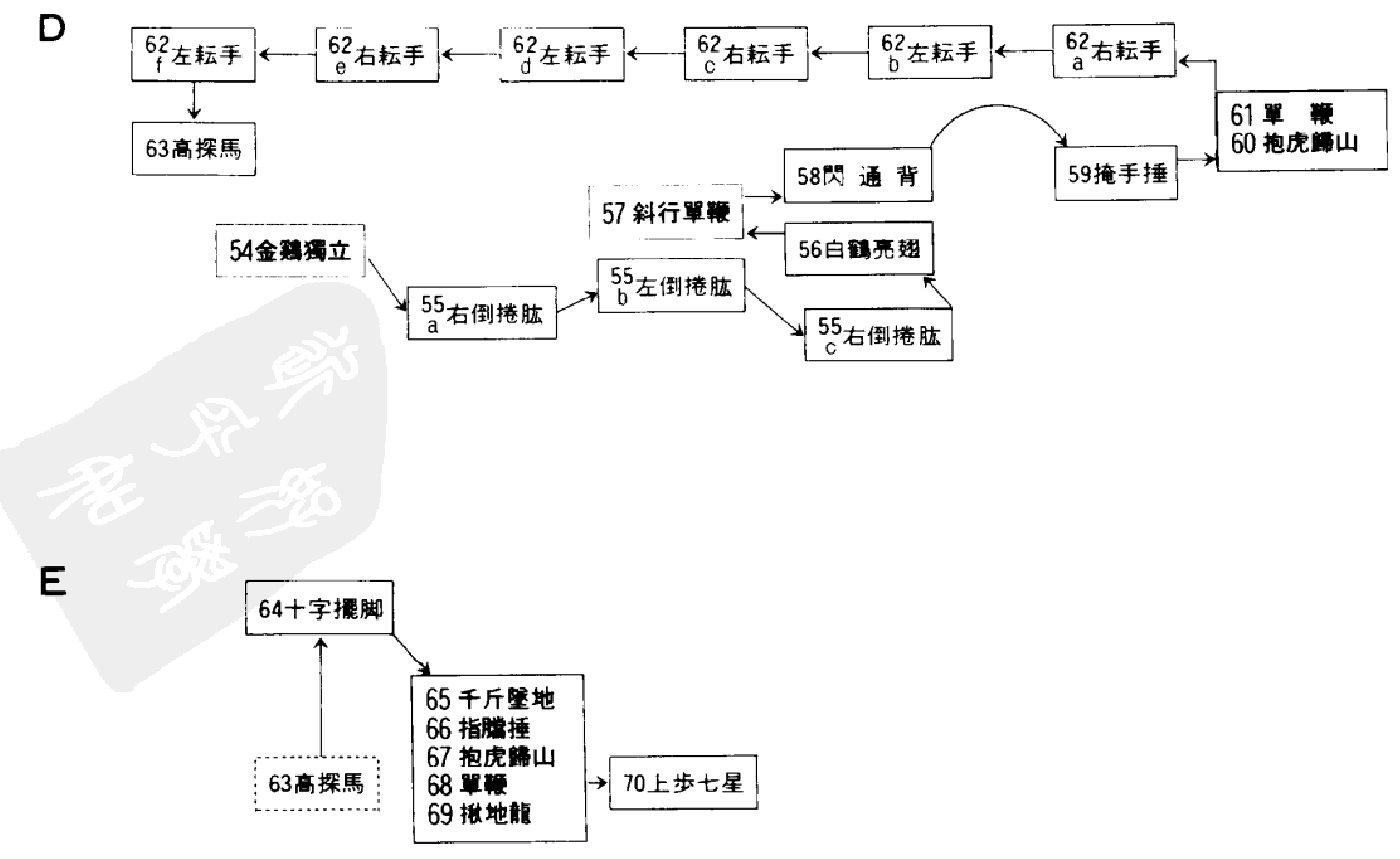
25c 右転手

25d 左転手

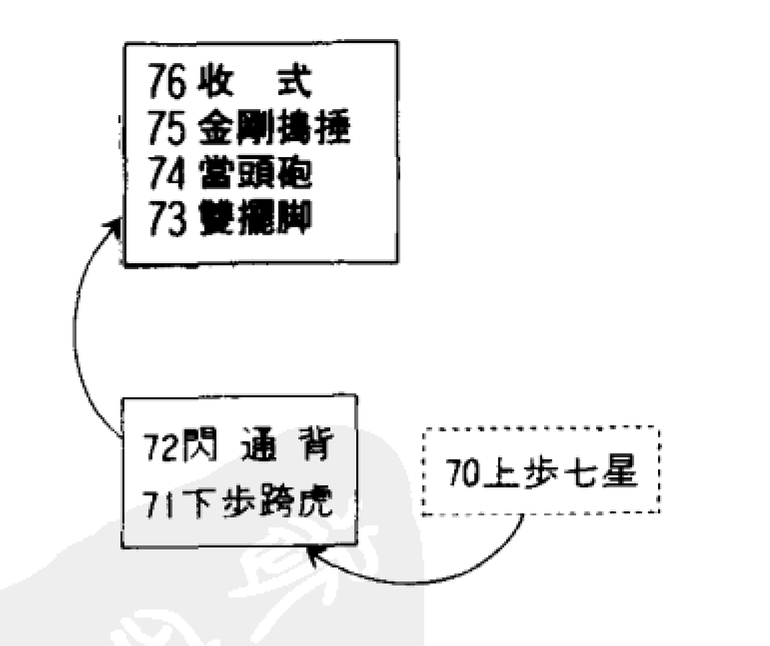
25e 右転手

25f 左転手


B
25f 左耘手
26 高探馬
27 右分脚
28 左分脚
29 雙風貫耳
30 左蹬一跟
31 擊地捶
32 二起脚
33 懷中抱月
34 左分脚
35 雙風貫耳
36 右蹬一跟
37 千斤墜地
38 掩手捶
39 小擒打
40 抱頭推山
41 抱虎歸山
42 單鞭
C
42 單鞭
43 前招
44 後招
45a 右野馬分鬃
45b 左野馬分鬃
45c 右野馬分鬃
46 玉女穿梭
47 懶紮衣
48 抱虎歸山
49 單鞭
50a 右耘手
50b 左耘手
50c 右耘手
50d 左耘手
50e 右耘手
50f 左耘手
51 雙擺脚
52 跌跤
53 朝天蹬
54 金雞獨立


D
54金鷄獨立
55a右倒捲肱
55b左倒捲肱
55c右倒捲肱
56白鶴亮翅
57斜行單鞭
58閃 通 背
59掩手捶
61單 鞭
60抱虎歸山
62a右耘手
62b左耘手
62c右耘手
62d左耘手
62e右耘手
62f左耘手
63高探馬
E
63高探馬
64十字擺脚
65千斤墜地
66指襠捶
67抱虎歸山
68單鞭
69揪地龍
70上步七星

F



（注意）

①所謂路線就是指型態的演武線（運動線）。

②以路線圖指示老架式中各技法的關連性，實際上是邊來回於橫一線上，邊作運行。

③同一集團中的技法在同一位置運行，直線是朝直線的箭頭方向進行，斜線朝斜向進行，曲線就是回身。

④演武老架式時，就像空手道或其他的拳法一樣，終了時不一定要回到原來開始的位置。


1


2


3

陳家太極拳・老架式動作解說

預備式(1)

兩腳並攏直立，全身放鬆，眼睛直視遠方，用鼻靜靜地調整呼吸，拂去雜念，雙手置於兩側輕輕伸展指頭，手腕自然下垂。（圖1）

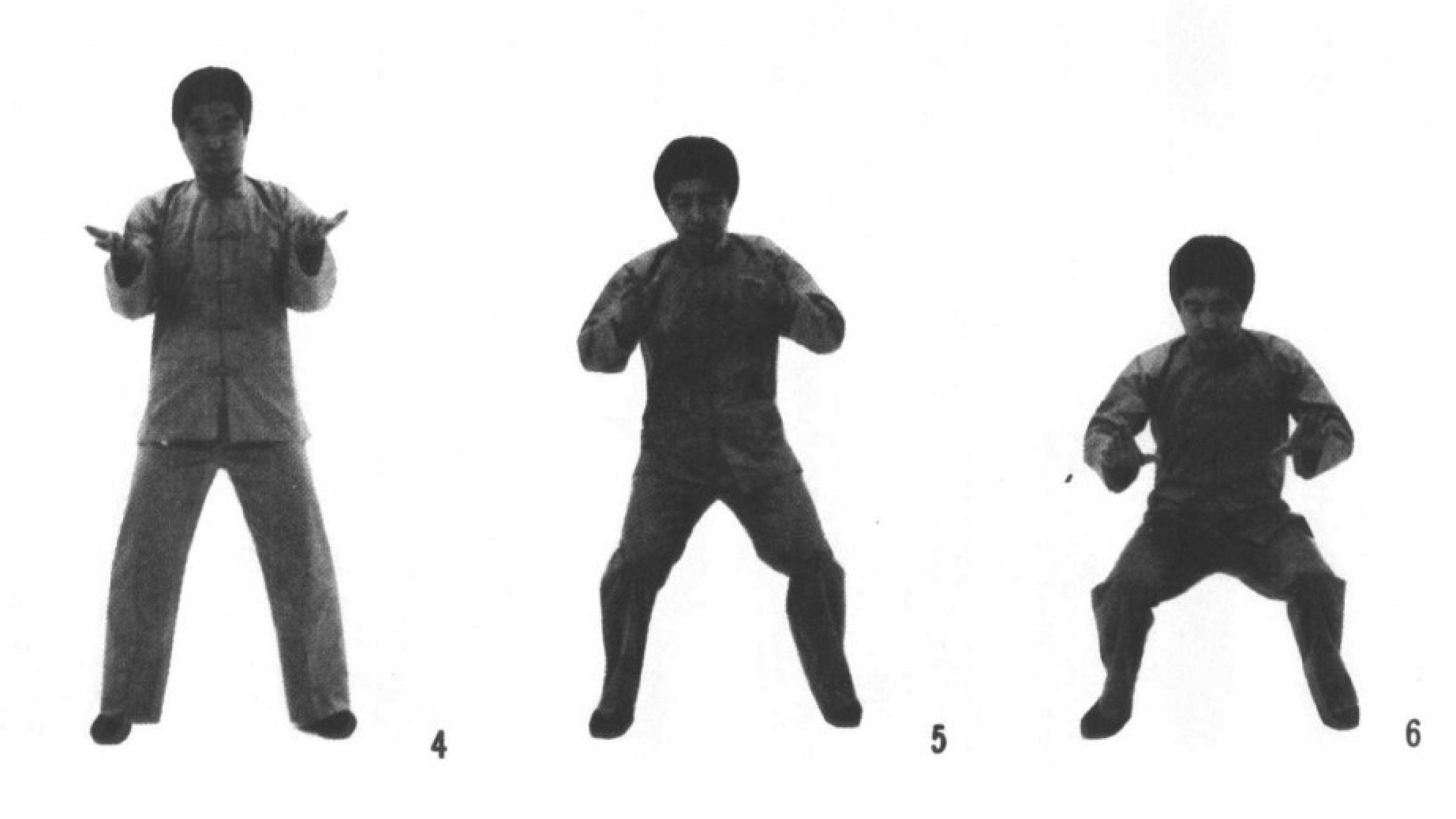
1 起勢(2)

以預備姿勢爲基準，左足橫跨至標準間隔，肘與膝不必完全伸直，使其有餘裕，兩腕下垂在身體兩肋處，手背朝前。（圖2）

2 金剛搗捶（3～18）

①邊緩緩吸氣，邊使雙手扭動掌面朝上運行，手掌舉至與肩同高處，此時手腕不伸直，肘往下放（墜肘）。（圖3、4）

②邊緩緩地吐氣，邊使雙手扭動掌面朝下運行，配合手的動作而屈膝，腰往下放呈騎馬式，掌與腕（由肘先）稍呈水平時，動作停

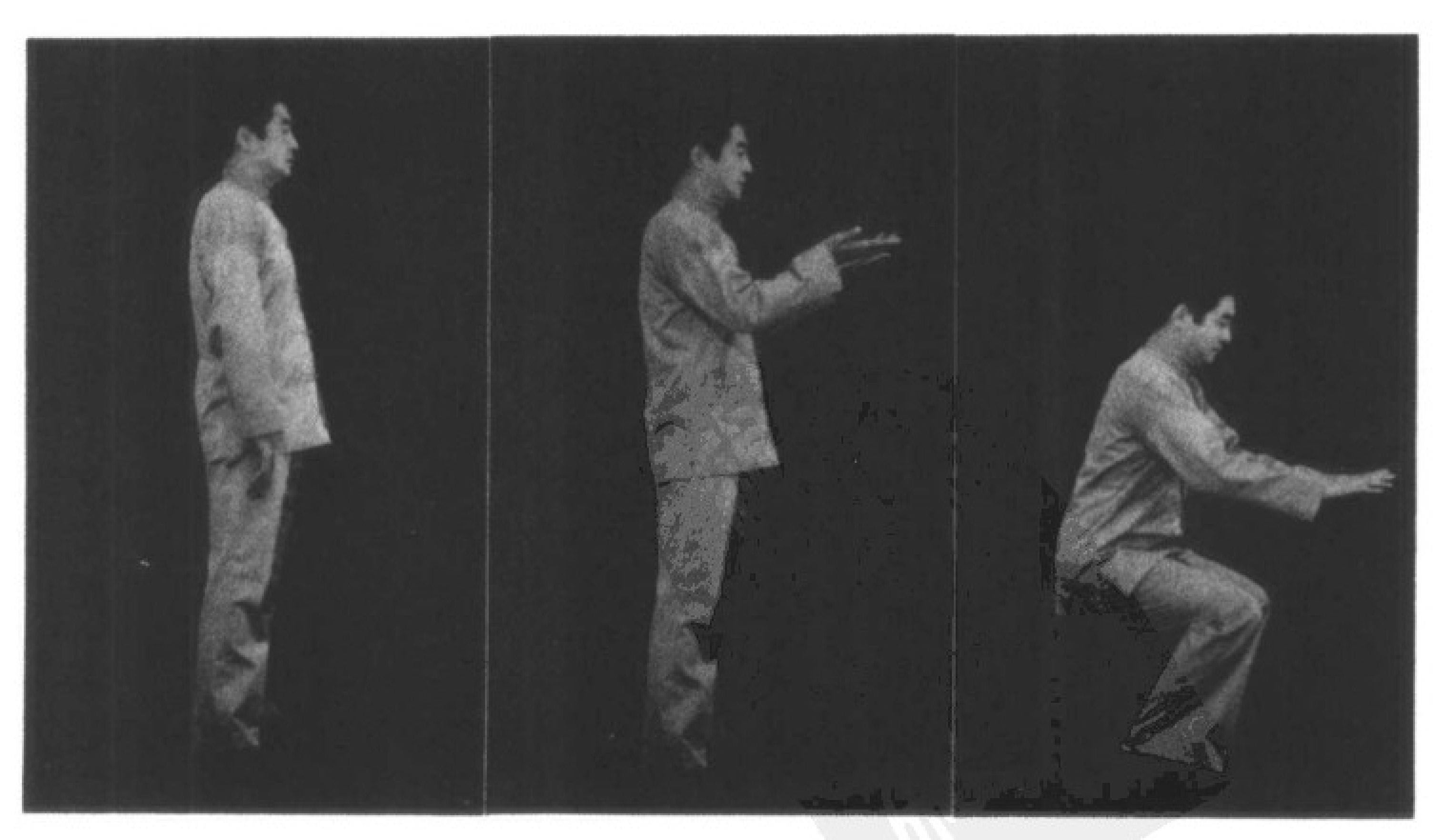


止。（圖5、6）

（注意）

手放下時，肘切勿往外張開或伸直，中國稱掌心向上者爲“陽掌”，掌心向下者爲“陰掌”。

手的動作及身體的動作，務必配合呼吸而運作（以下全動作亦同）。



②由側面看　　④由側面看　　⑥由側面看


7


8


9

③持續騎馬式的姿勢，邊緩緩地吸氣，邊使雙手扭動由左至右，在面前施以半圓移動。（圖７～11）

④雙手保持原狀，右足支撐體重，左足向前方跨一步，一邊稍快吐氣，一邊將兩手放在左足的內側，向前上方推出，配合雙手的動作，將體重移至左足呈弓箭式。（圖12～14）

⑤左足向上提成獨立式，右手成拳狀高舉至臉前（與鼻同高），同時右膝高舉，左手與高舉的右手交叉，掌面向下方直落。（圖15、16）


13


14

15


10

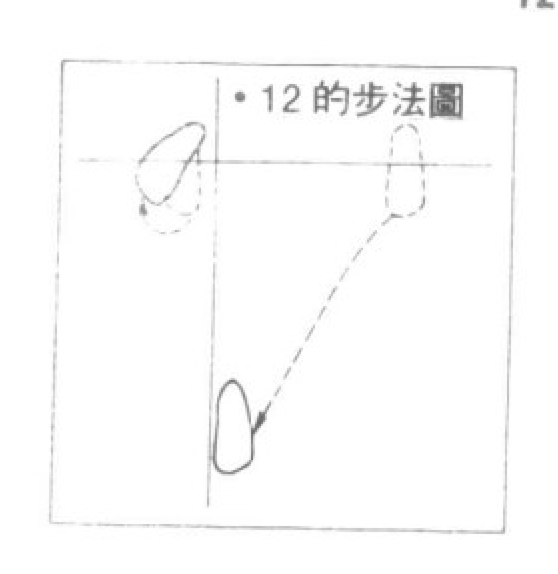

11


12

⑥右足用力採騎馬式，將左手掌朝上舉至臍下丹田之前，一邊一吐氣，一邊將右拳打在左掌之上。（圖17、18）

（注意）

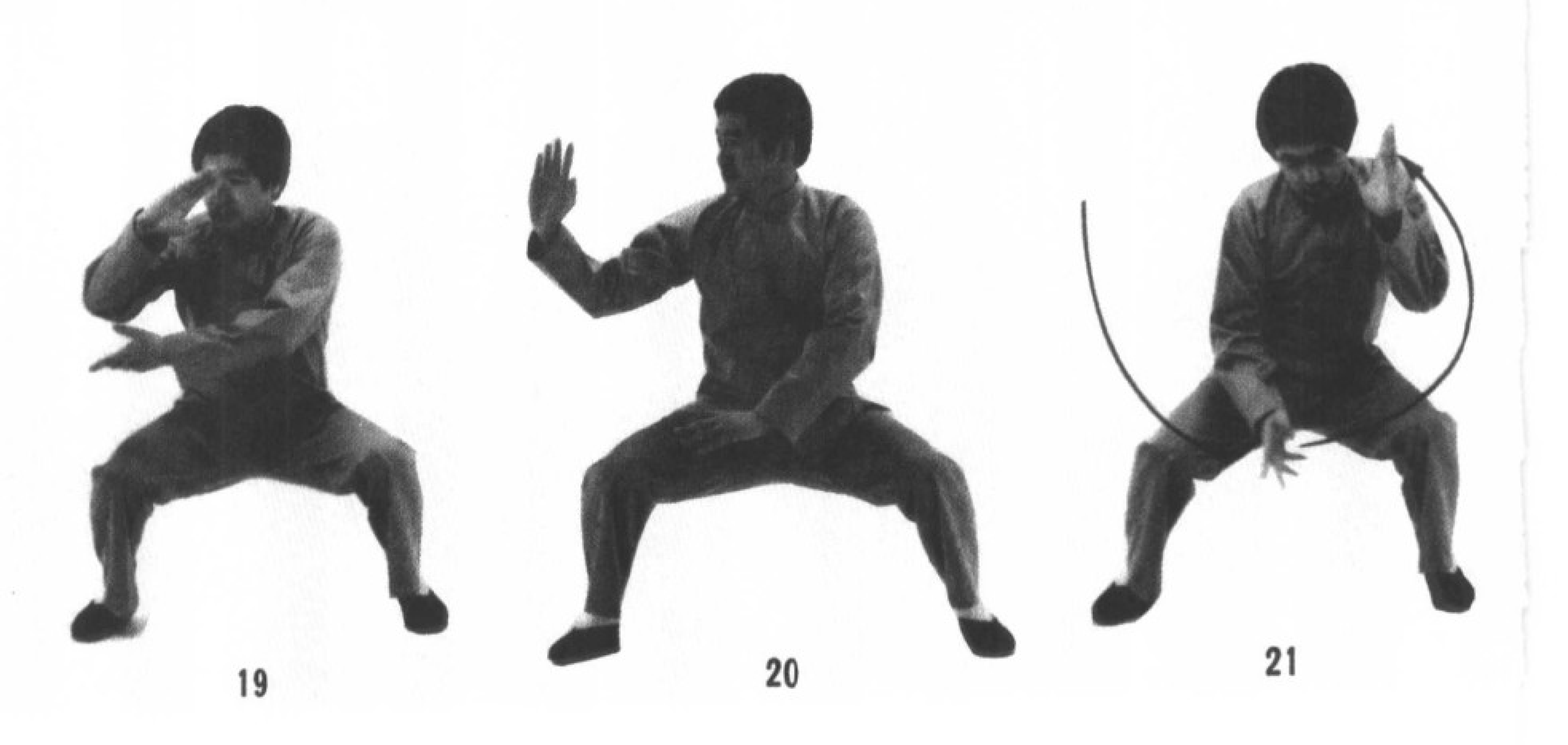
實際上，最後右拳打在左掌之上的動作就是金剛搗捶，其模樣猶如搗碓，是以又叫"金剛搗碓"。




16


17

18



3 懶紮衣（19～25）

①右手張開，一邊緩緩吸氣，一邊在右上方施以半圓並持續扭繞，左手輕輕地搭上右肘，接著將左手由下方扭繞至左方上段，覆上左耳，右手由下繞至右方，掌面搭上左手，雙手向左側移動時，左足支撐體重，右足並由踵（腳跟）向右側跨進。（圖19～22）

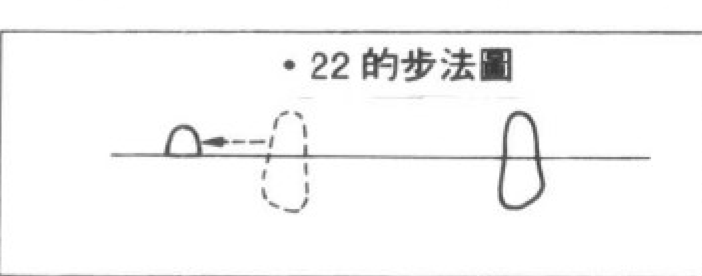
②邊緩緩地吐氣，右足邊向外扭，左足則向內扭，體重移至右足呈弓箭式，配合足的動作，邊交叉左右腕，右手邊扭出右前方，左手用掌撫摸胸部，往下至左肋腹，臉配合右手朝向右方，穿過右手的指尖正視前方。（圖23～25）



22



23



• 22 的步法圖

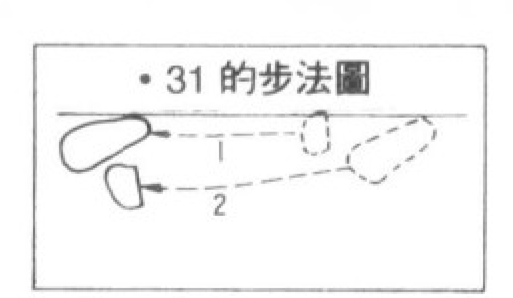
25

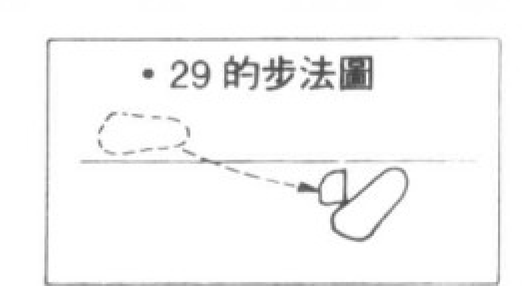
24

• 25 的步法圖



31　　29

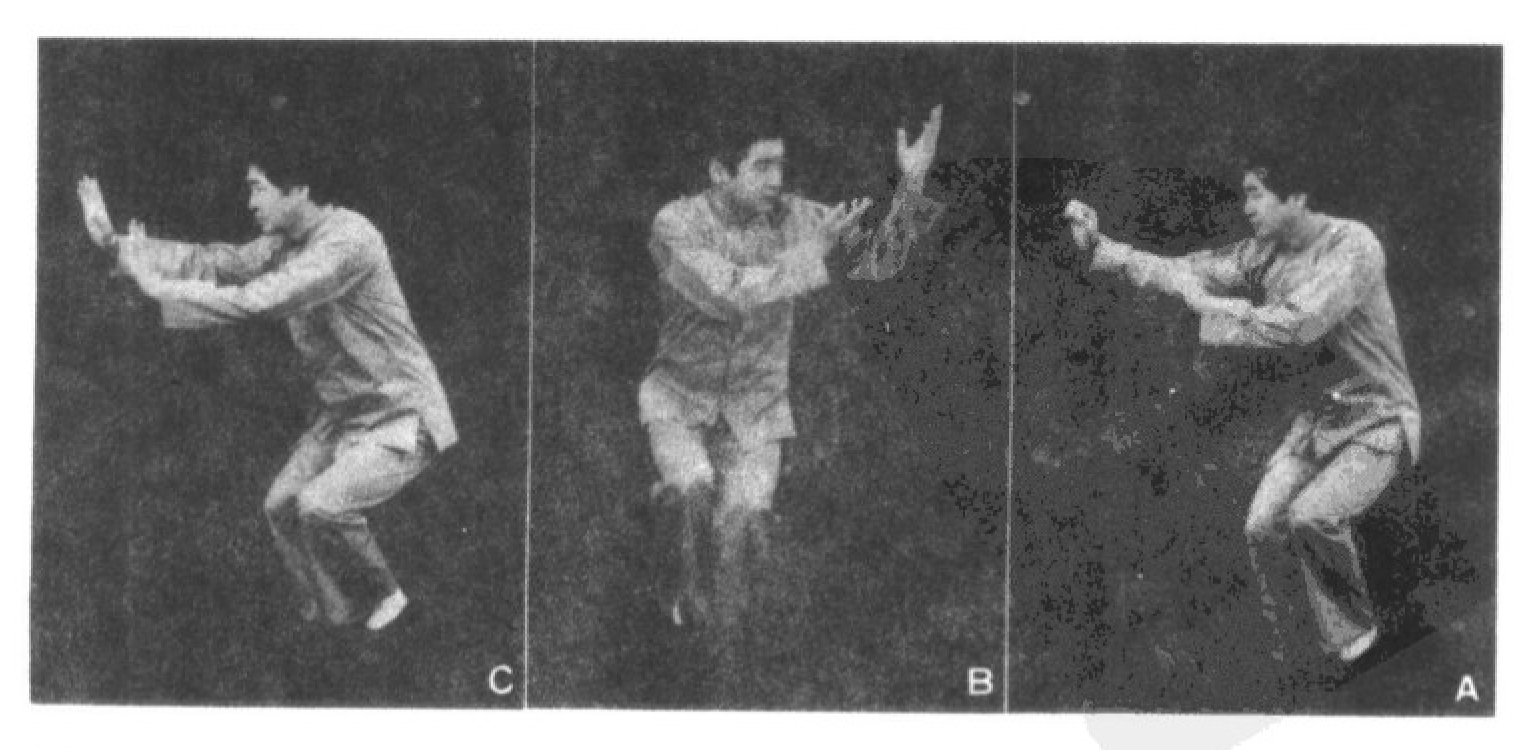




4 抱虎歸山（26～31）

①雙手向前推出，邊稍快吸氣，邊將雙手齊排掌面朝下，由下繞至左肩上，左足支撐重量，右足向左足之內側靠近，腳尖輕點地面。（圖26～29）

• 其他的方法 1

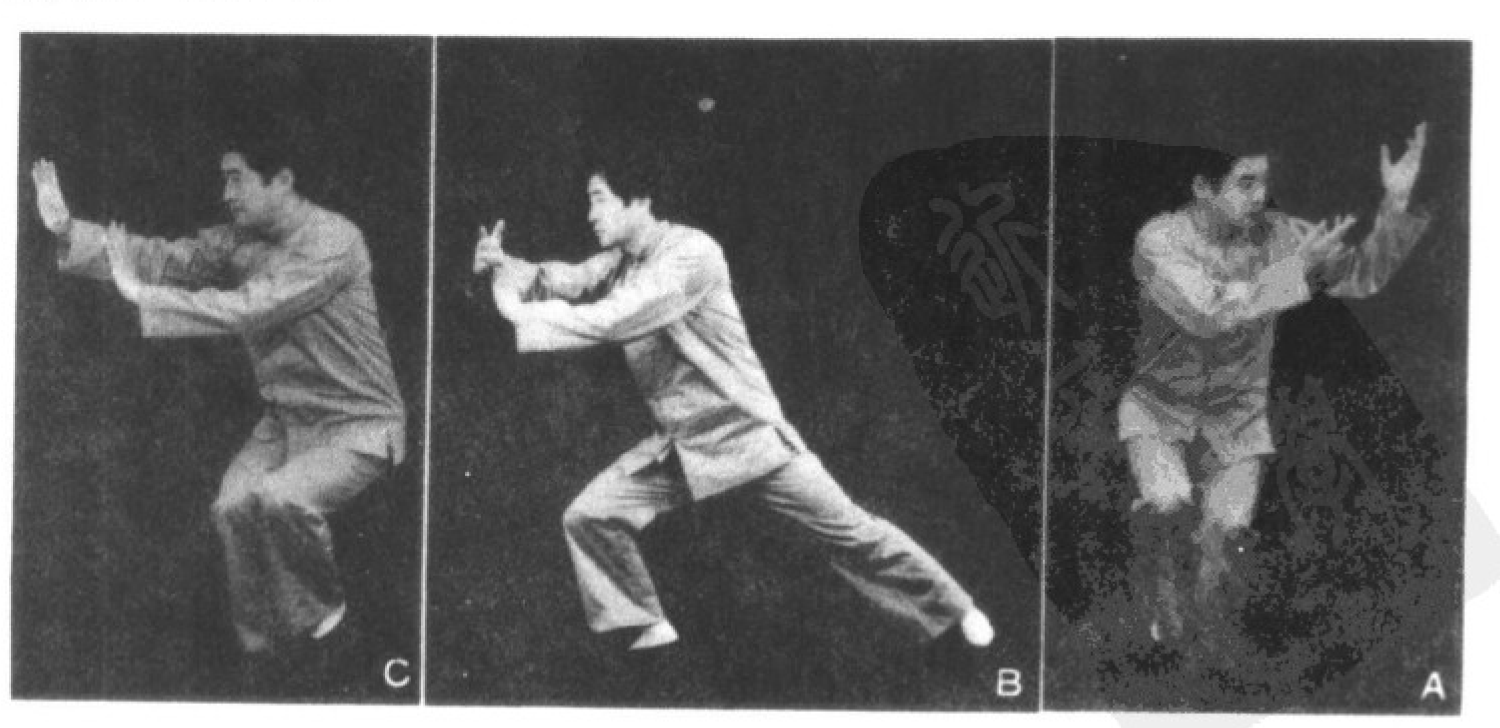


28 27 26

・26 的步法圖

②邊稍快吐氣，右足邊向前方跳進似地跳出，同時雙掌相向，並朝前方打出，左足向右足靠近，腳尖輕點地面。（圖30、31）

・其他的方法 2・六封四閉





32



33

・32 的步法圖



5 單鞭（32～37）

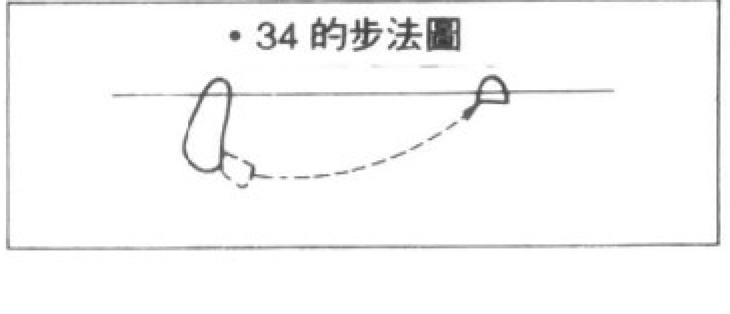
①一邊稍快呼吸，右手成鉤手狀並鉤繞，從胸前推至右肩上方，左手用掌包住右鉤手，並朝同方向移動，雙手推至右肩上方時，右足支撐體重，左足由踵向左側方滑出，臉部隨著手朝向右方。（圖32～34）

②邊緩緩吐氣，左足邊向外扭，右手向內持續扭動，重心移至左足呈弓箭式，右鉤手依然向右方扭出，左手配合重心的移動向左方伸出，臉部配合左手朝向左方，穿過左手的指尖正視前方。（圖35～37）



34

35



36

37

• 37 的步法圖



38



39

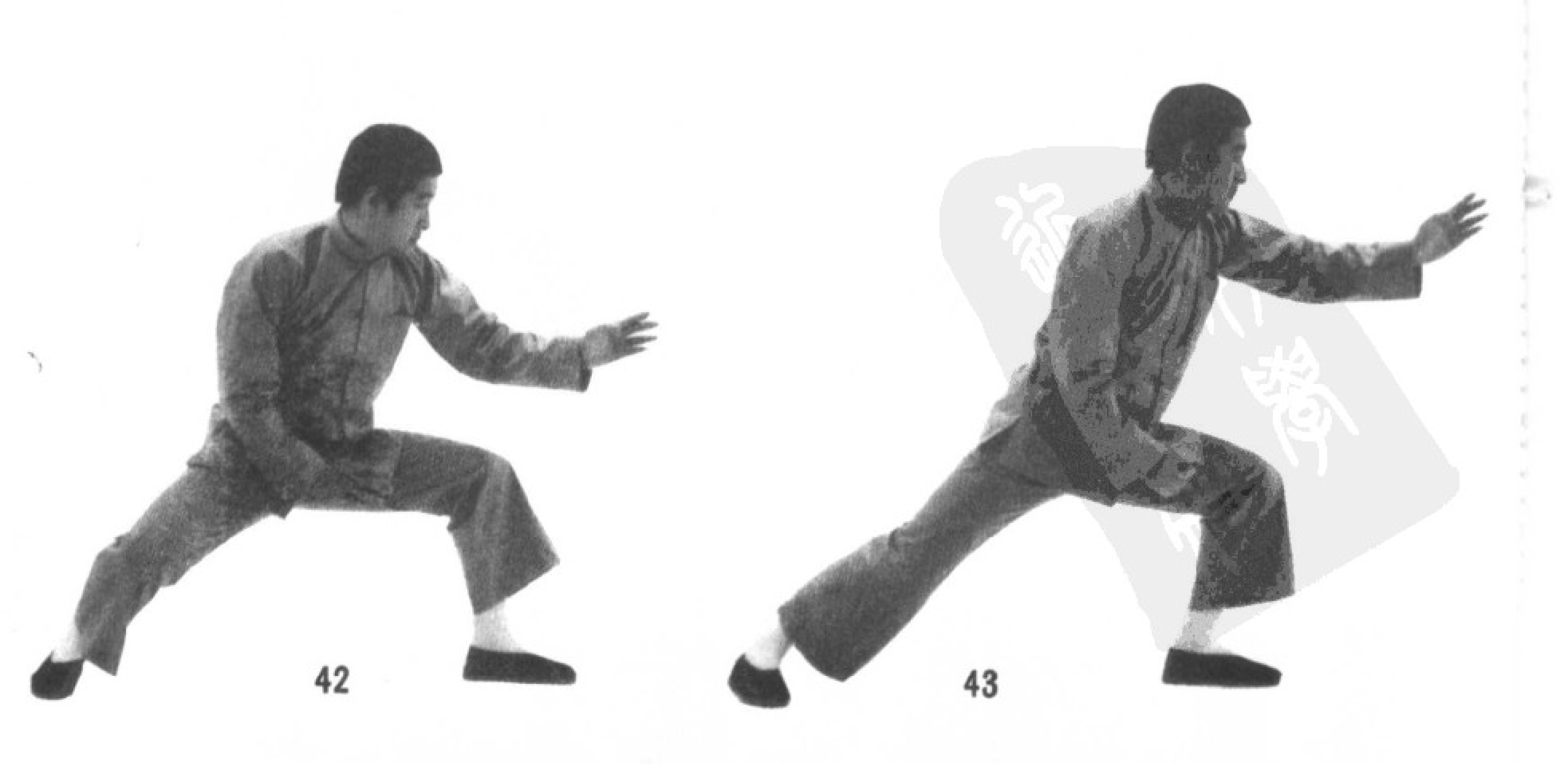


• 38 的步法圖

6 金剛搗捶（38～46）

①右手靠近左手，雙掌朝上，眼朝上，邊緩緩吸氣，邊將雙手靠近身體呈四六式。（圖38～40）

②一邊緩緩吐氣，一邊將兩手靠在大腿部，並由下往上推呈弓箭式。（圖41～43）



42　　43



40　　　　41

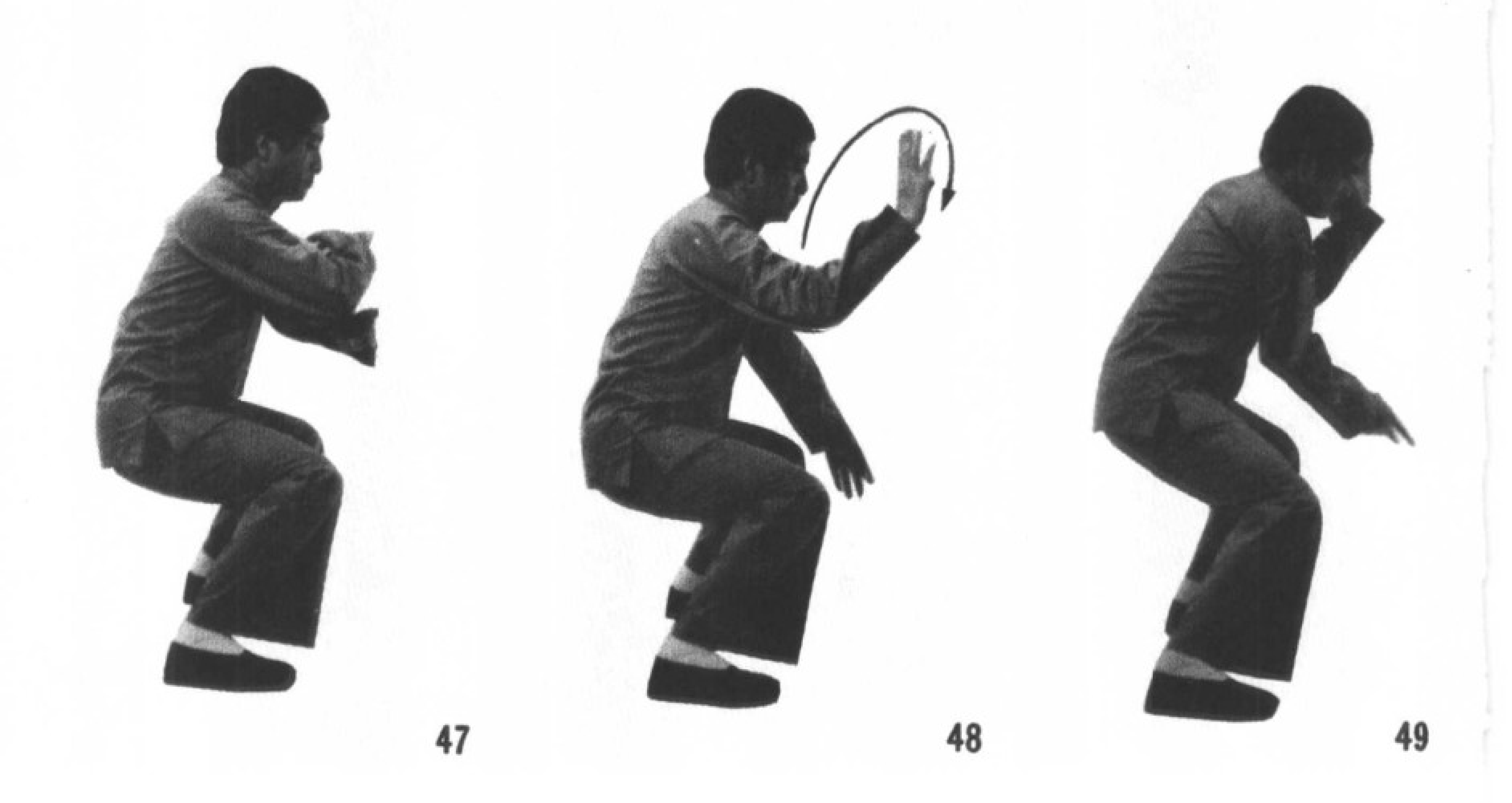
③左足立起，突然一邊吸氣、一邊將右拳由下往上推至右膝。（圖44、45）左手與右手交叉，並由上往下突然下降。

④右足一邊用力踩下，一邊吐氣，右拳打在左掌上。（圖46）

44　　　　45　　　　46

• 45 的步法圖

• 46 的步法圖



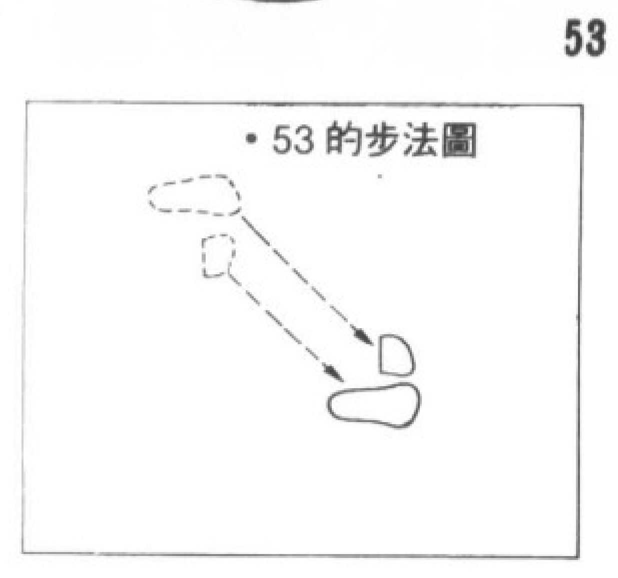
47　48　49



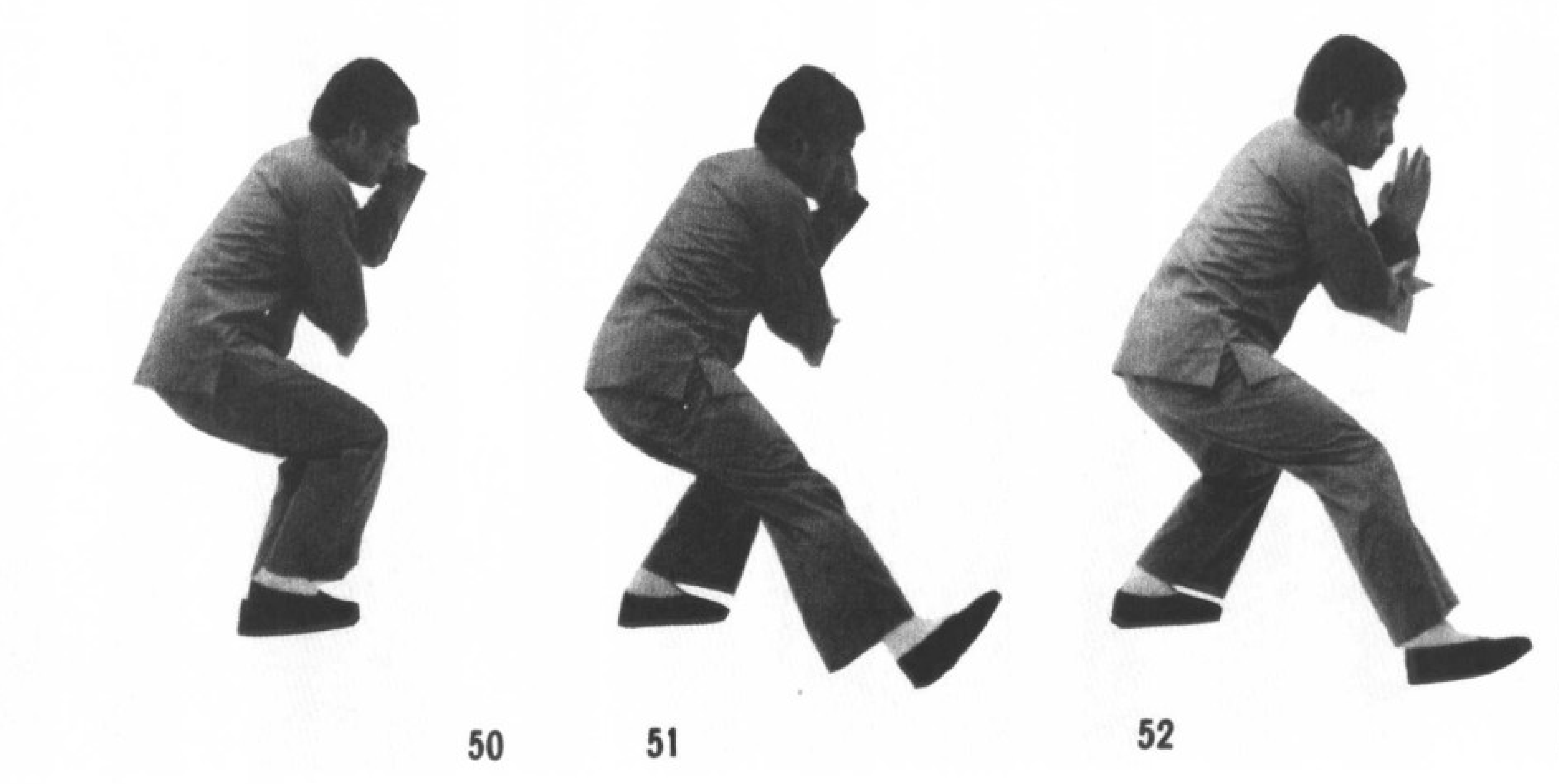
53

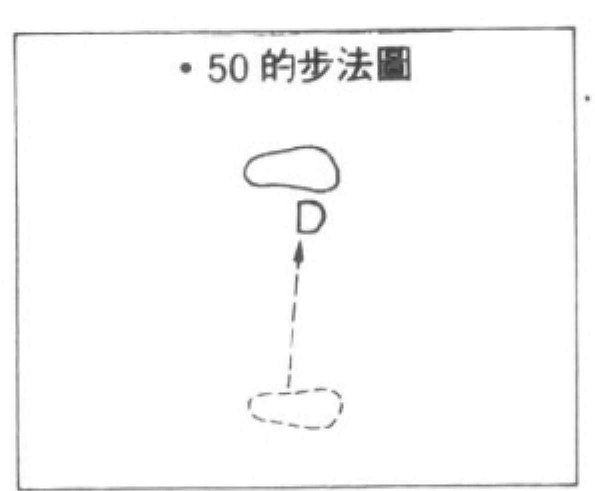


• 由正面看白鶴亮翅



• 53 的步法圖

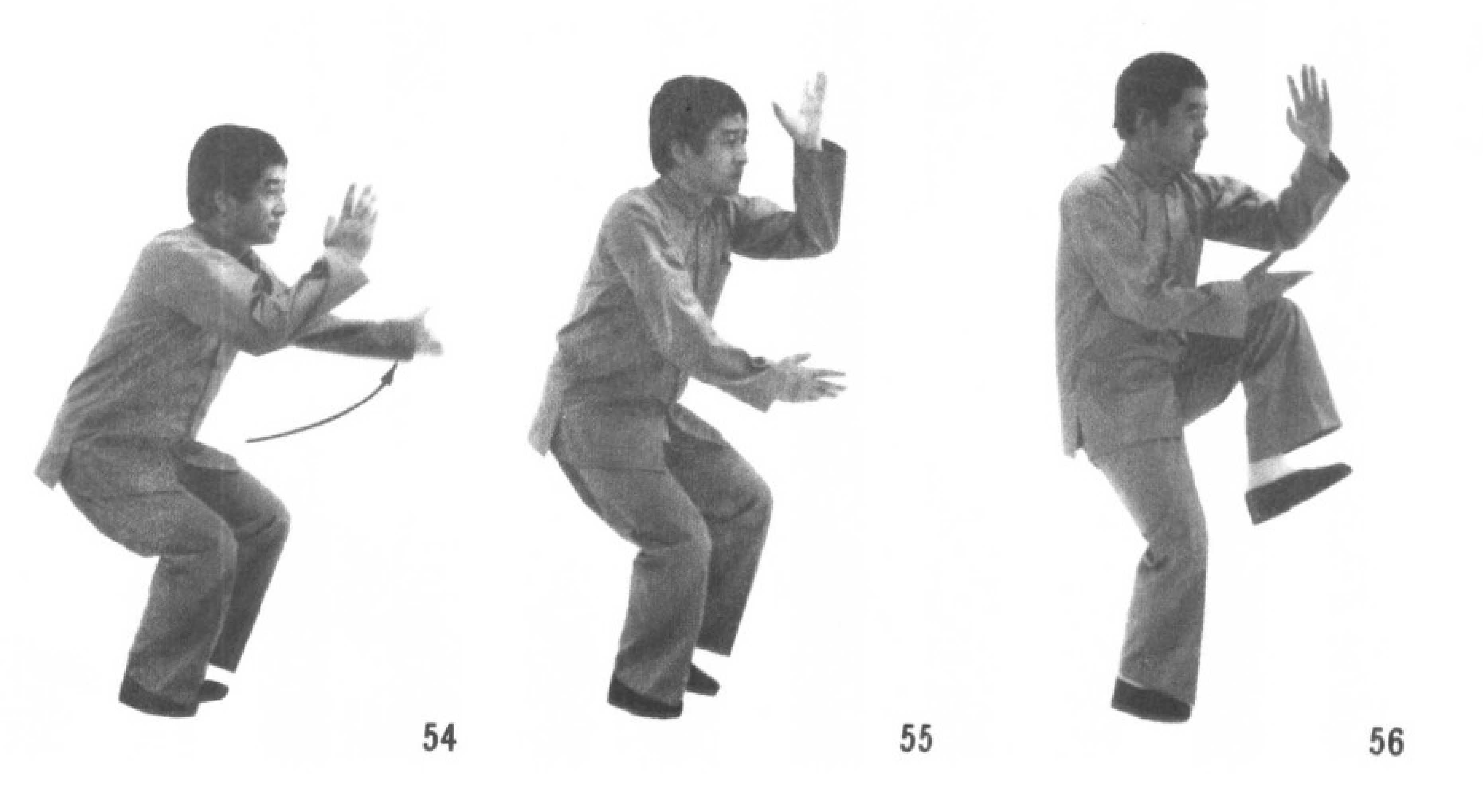




7 白鶴亮翅（47～53）

①邊將右手張開，緩緩吸氣，再由右上方施以圓型移動至左肋下方，配合右手的動作，左手由下往左上方繞動，配合右手移動至左方，體重隨之移至左足，右足靠在左足旁，腳尖輕點地面。（圖47～50）

②右足踏向斜前方，邊吐氣，邊交叉左手與右手，右手立在臉部的右斜前方，左手屈肘，稍降至身體的左側面、掌面朝下。（圖51～53）臉部與右手呈平行方向。



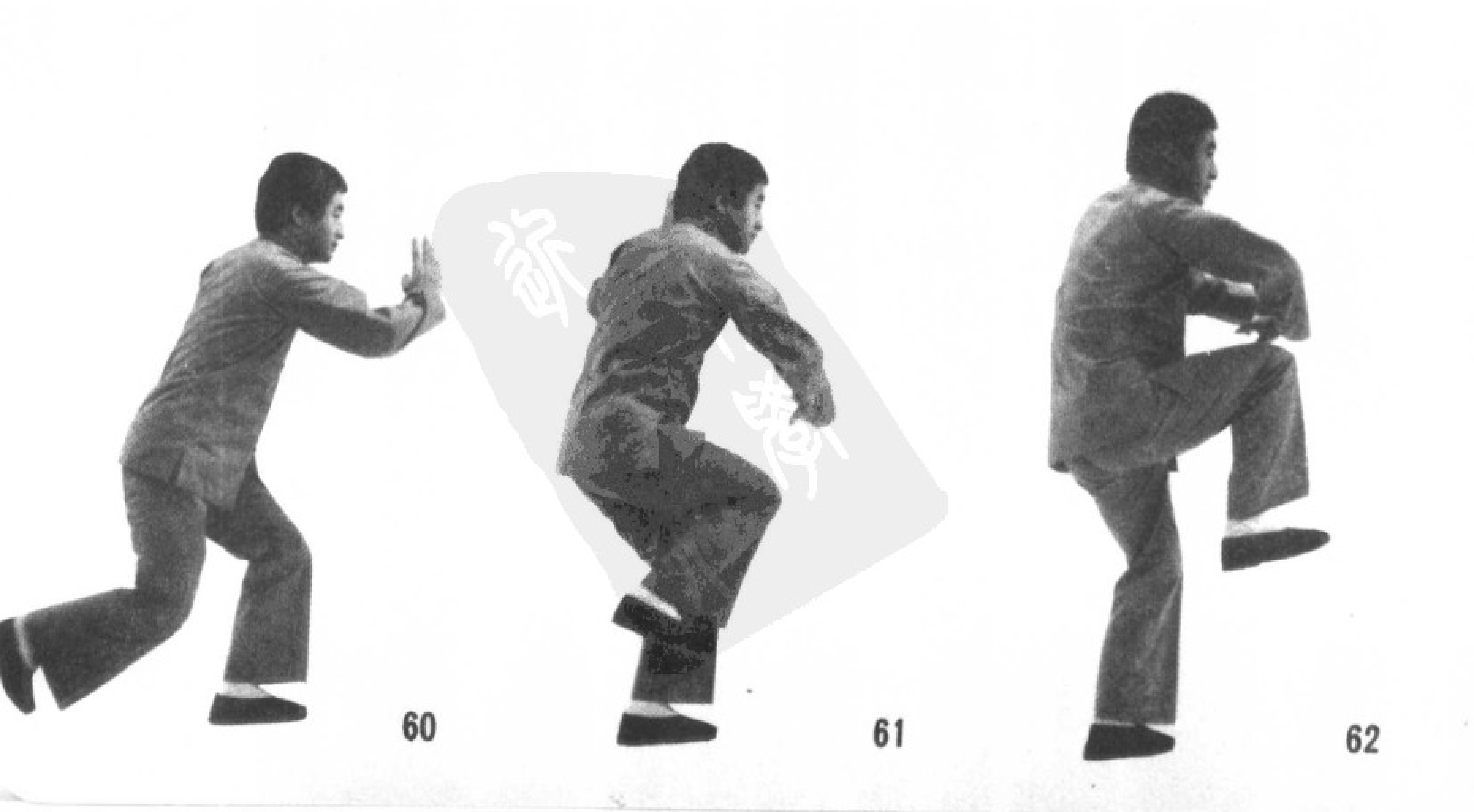
54　55　56

8 摟膝拗步（54～65）

①邊緩緩吸氣，右手邊小繞移動至右耳旁，右足支撐體重，左膝上舉，左手彎曲向下垂，使左膝的回繞由內向外繞去。（圖54～57）

②左足向前方（稍斜）踏下，邊稍快吐氣，右掌側面邊突然向前方打出，左掌面朝下肘稍屈，靠攏至左大腿。（圖58、59）

以上是右摟膝拗步，接著以相同要領運行左摟膝拗步（圖60～65），此技法的步法是畫以半圓前進。



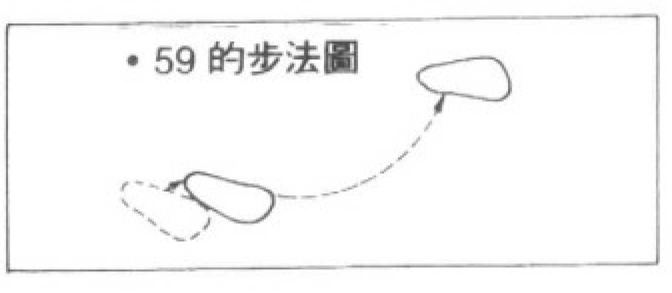
60　61　62

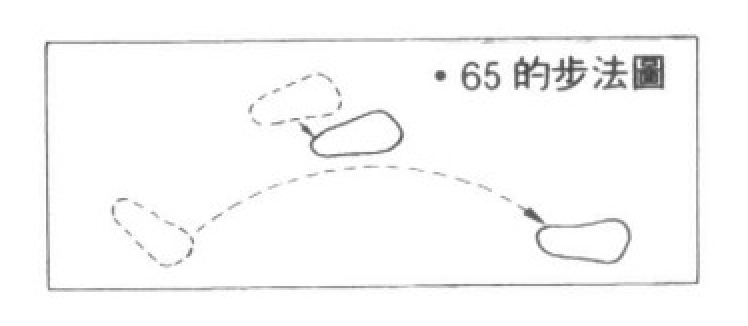


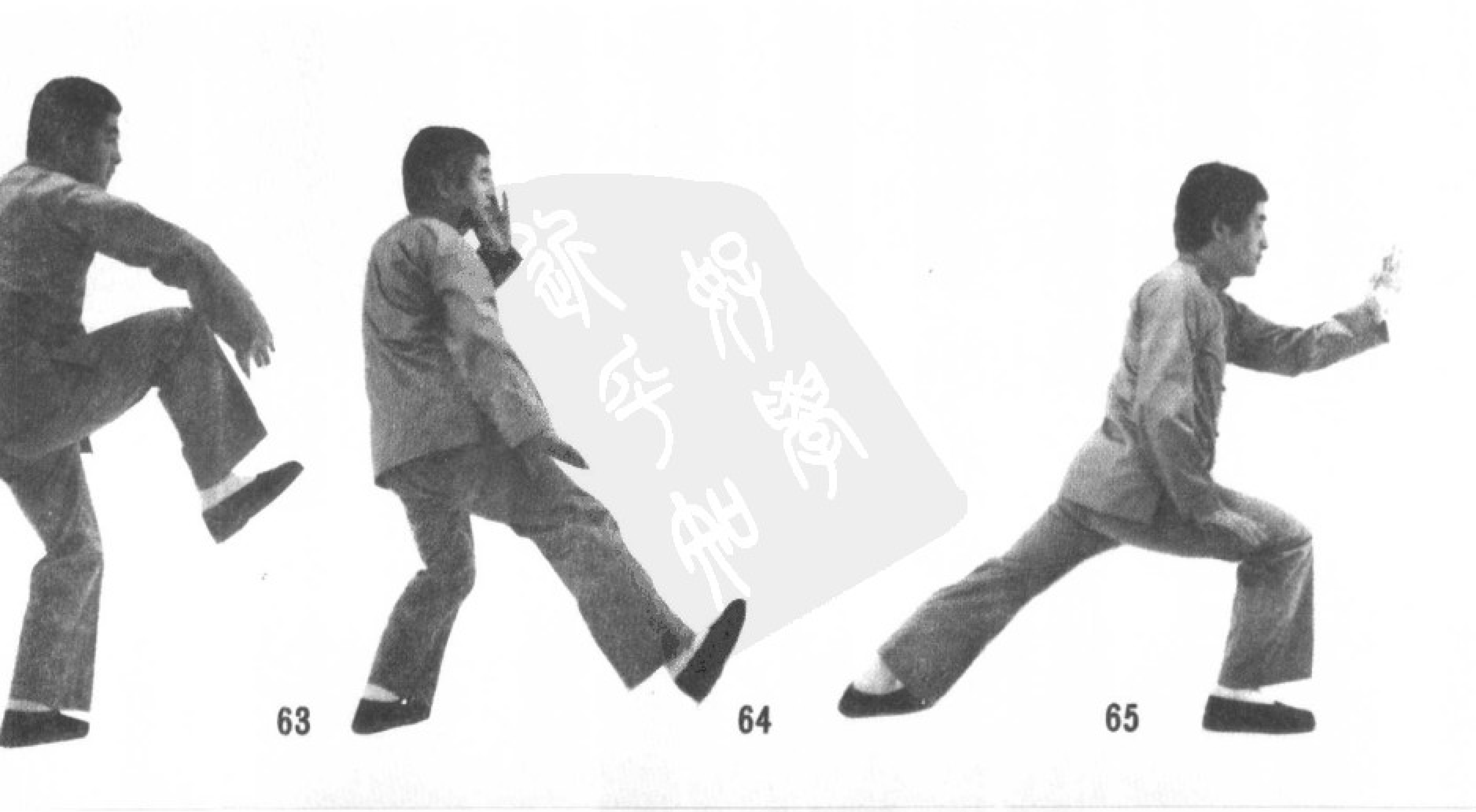
57　58　59

（參考）

此技法在中間部份畫分動作而稱爲“初收”。







63　64　65

66 67 68

9 斜行單鞭（66～71）

①一邊緩緩吸氣，右手一邊小繞，左膝上舉，左手由上往下降，再由內往外繞行在左膝的周圍，再呈鉤手狀，插進右肘下方。（圖66～68）

②左足向斜前方踏下，緩緩地呈弓箭式，臉部依然朝向前方，持續地緩緩吐氣，雙手向左右張開，右手指尖朝上，左手呈鉤手狀，指尖朝下。（圖69～71）

（注意）

①斜行單鞭是力向左右運作的技法，所以弓箭式的左右足間隔也變寬。

②此技法若右手呈鉤手，則左手開掌亦無礙。

10 如封似閉（72～74）

邊緩緩吸氣，邊將體重移至左足，並屈膝呈虛式，雙手邊靠近，掌面邊相向（但是雙掌的位置挪成左手前、右手後）。（圖72～74）



72



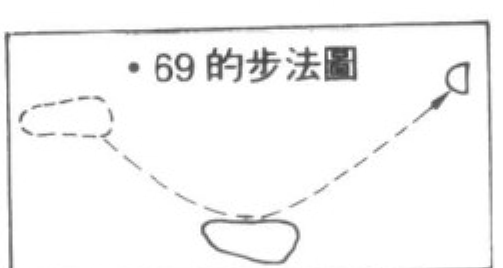
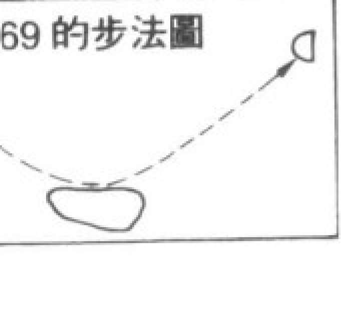
69



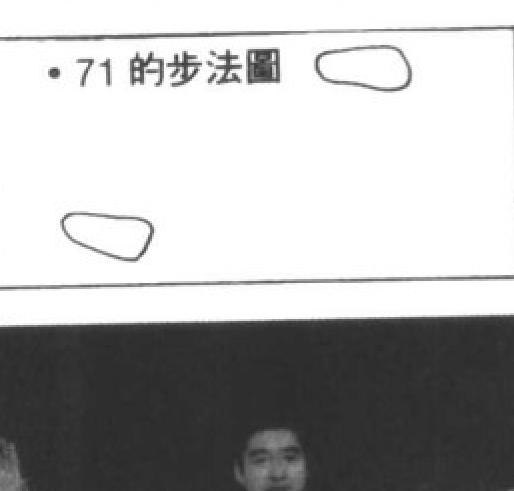
70



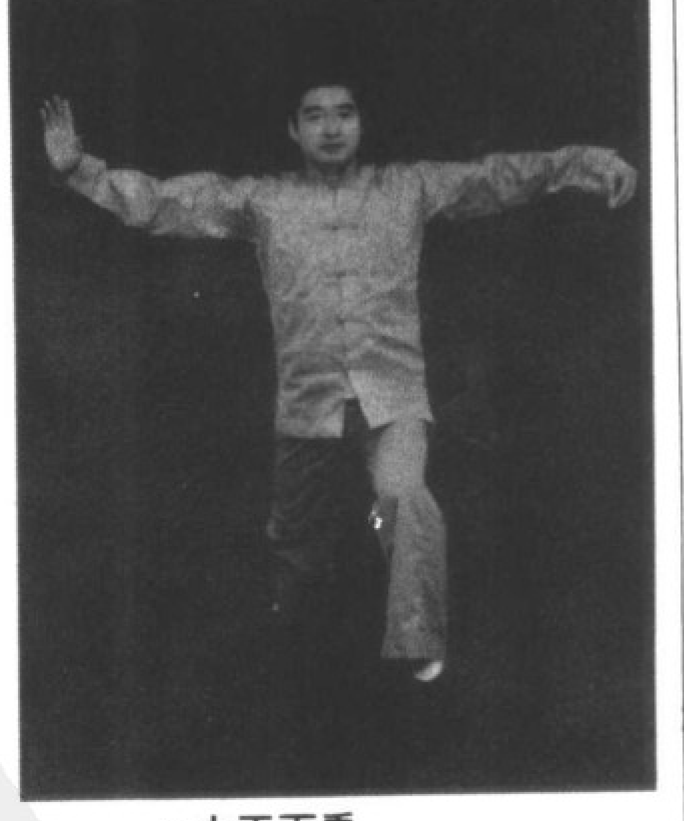
71

• 69 的步法圖



• 71 的步法圖

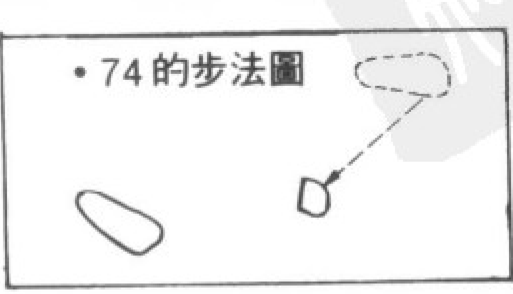


• 由正面看

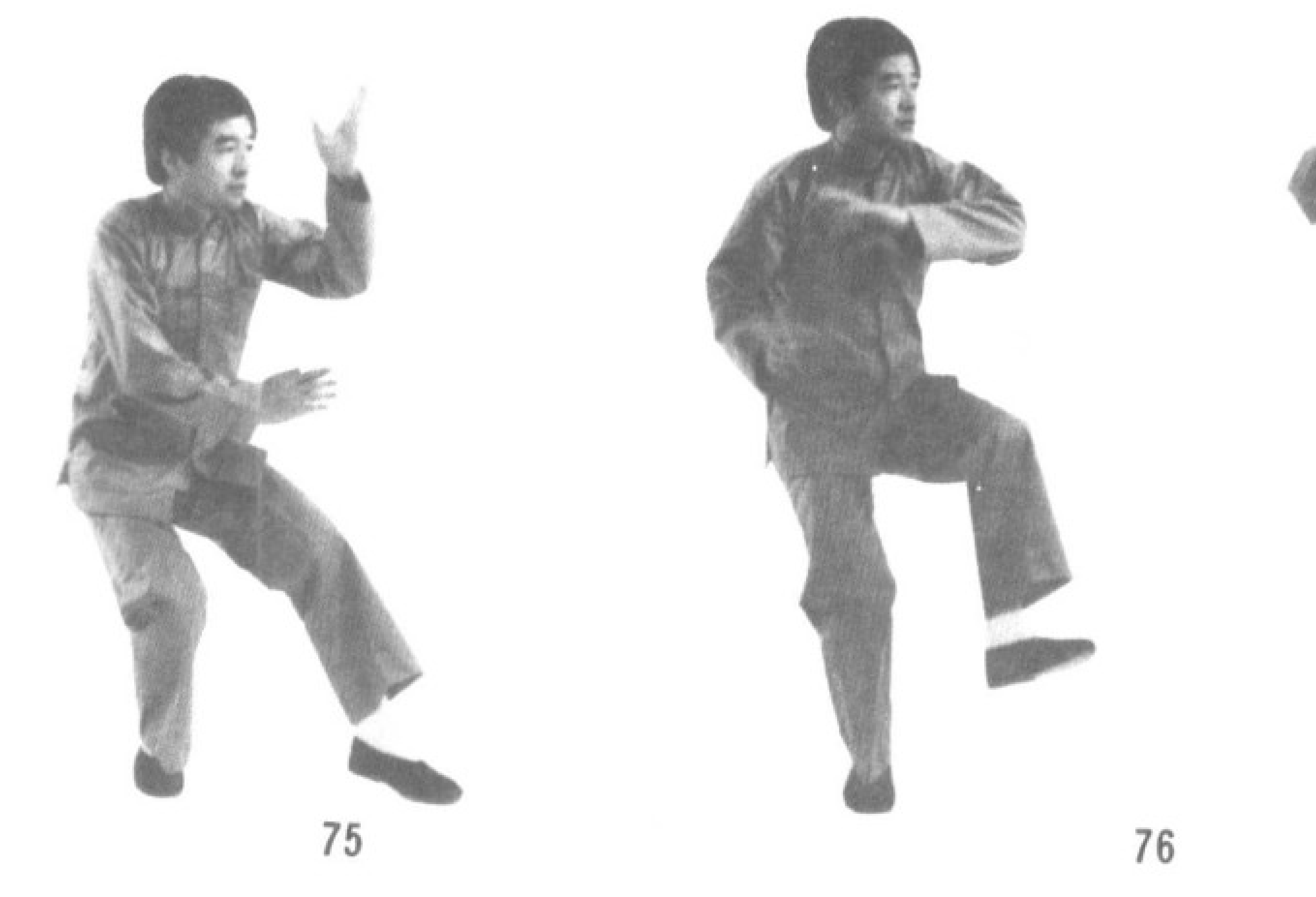


73

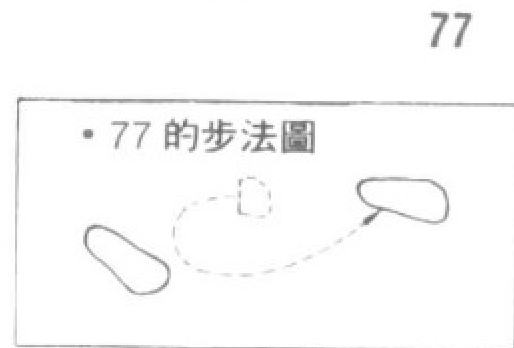
74



• 74 的步法圖



75　76　77



11 掩手捶（75～84）

①右足支撐體重，左膝上舉，右手小繞用掌覆耳，左手由內向外繞膝（圖75～77）。接著左足著地，右足立刻向前踏出，並持續微微的吐氣，右掌往下壓（圖78～80）。左足再向前方跨呈四六

• 82 的步法圖



81　82



78





80

•80 的步法圖

式，邊稍快吸氣，左手邊朝前方推出，掌面朝下。（圖81～83）

②右足採在地面上，體重由右足移至左足，邊吐氣，邊扭腰，右拳向前方用力打出，左手搭在右腕內側，臉部向前注視。（圖84）



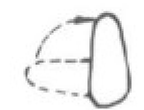
83

84


85


86

• 85 的步法圖

12 金剛搗捶（85～92）

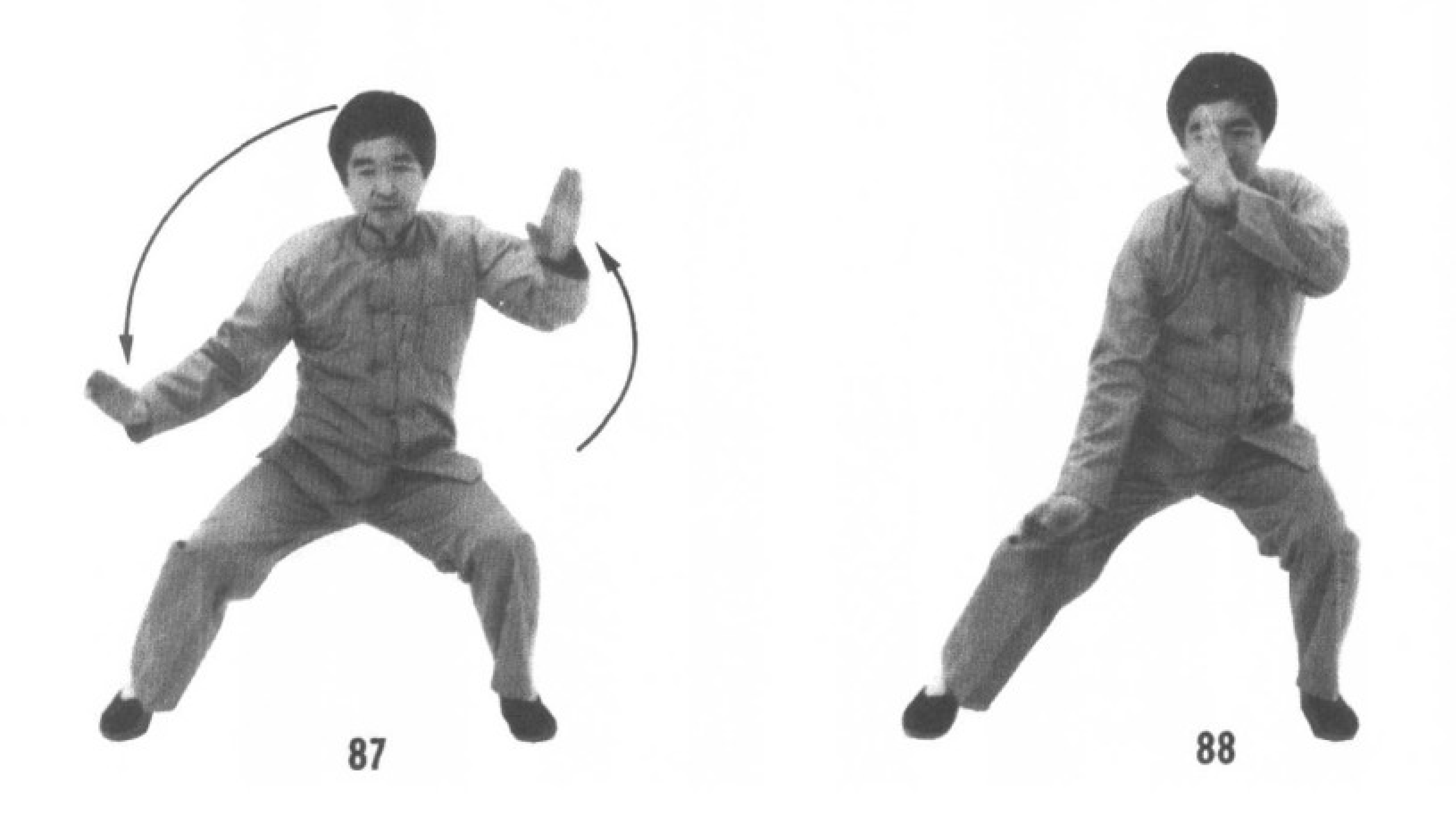
①邊張開右手緩緩吸氣，並將右手靠近額前呈騎馬式，左手掌面向下（圖85、86）。左手漸漸繞向上方，右手則繞向下方並握拳，左足支撐身體，右膝與右拳由下往上推，左掌則朝下方落下。（圖87～90）

②右足用力踩下呈騎馬式，然後吐氣，右掌打在置於丹田之前，掌面朝上的左掌上。（圖91、92）

（注意）

此技法全部共出四回，要領全部相同。


89

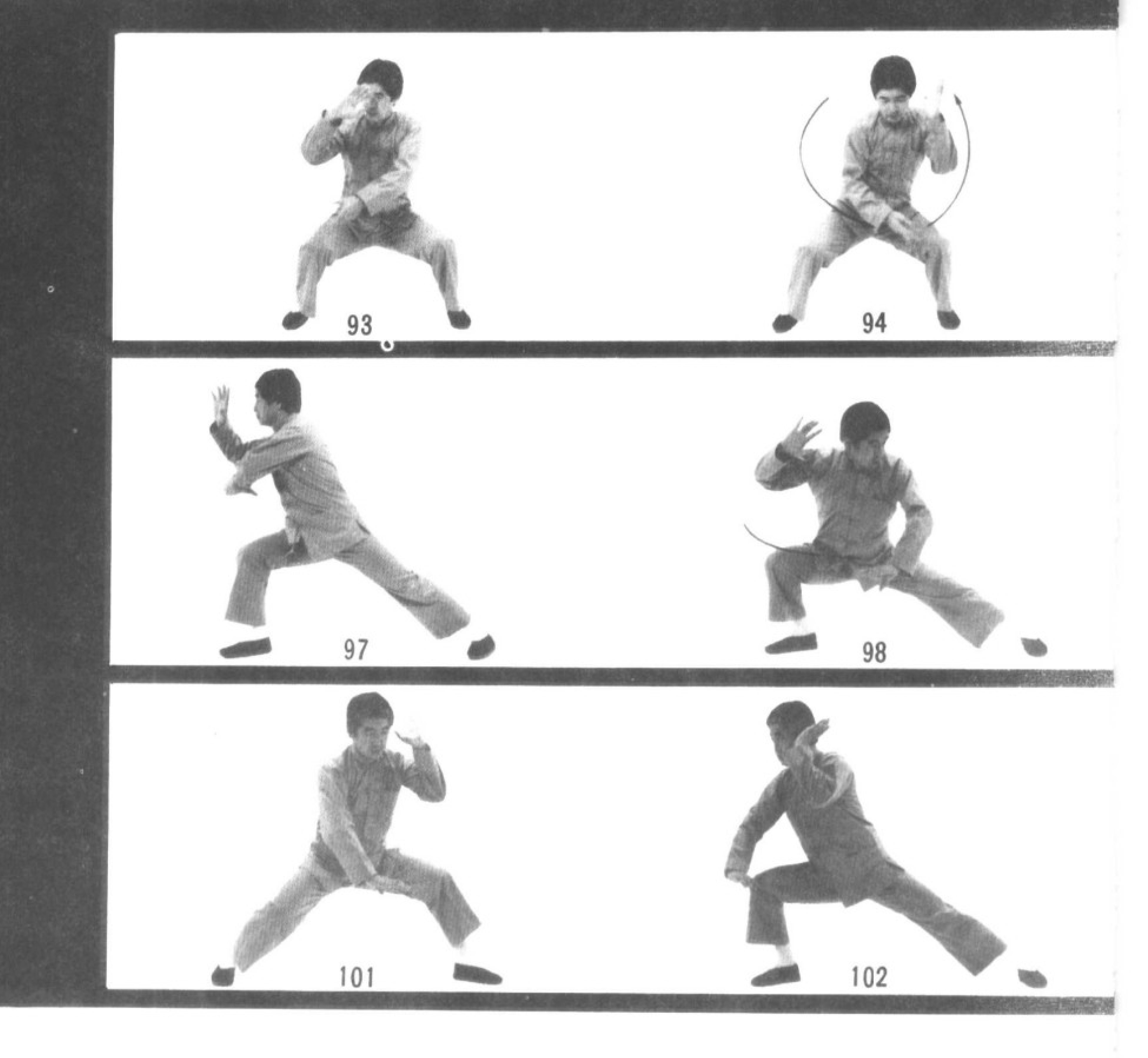


87　　88

90　　91　　92

・90 的步法圖

・92 的步法圖

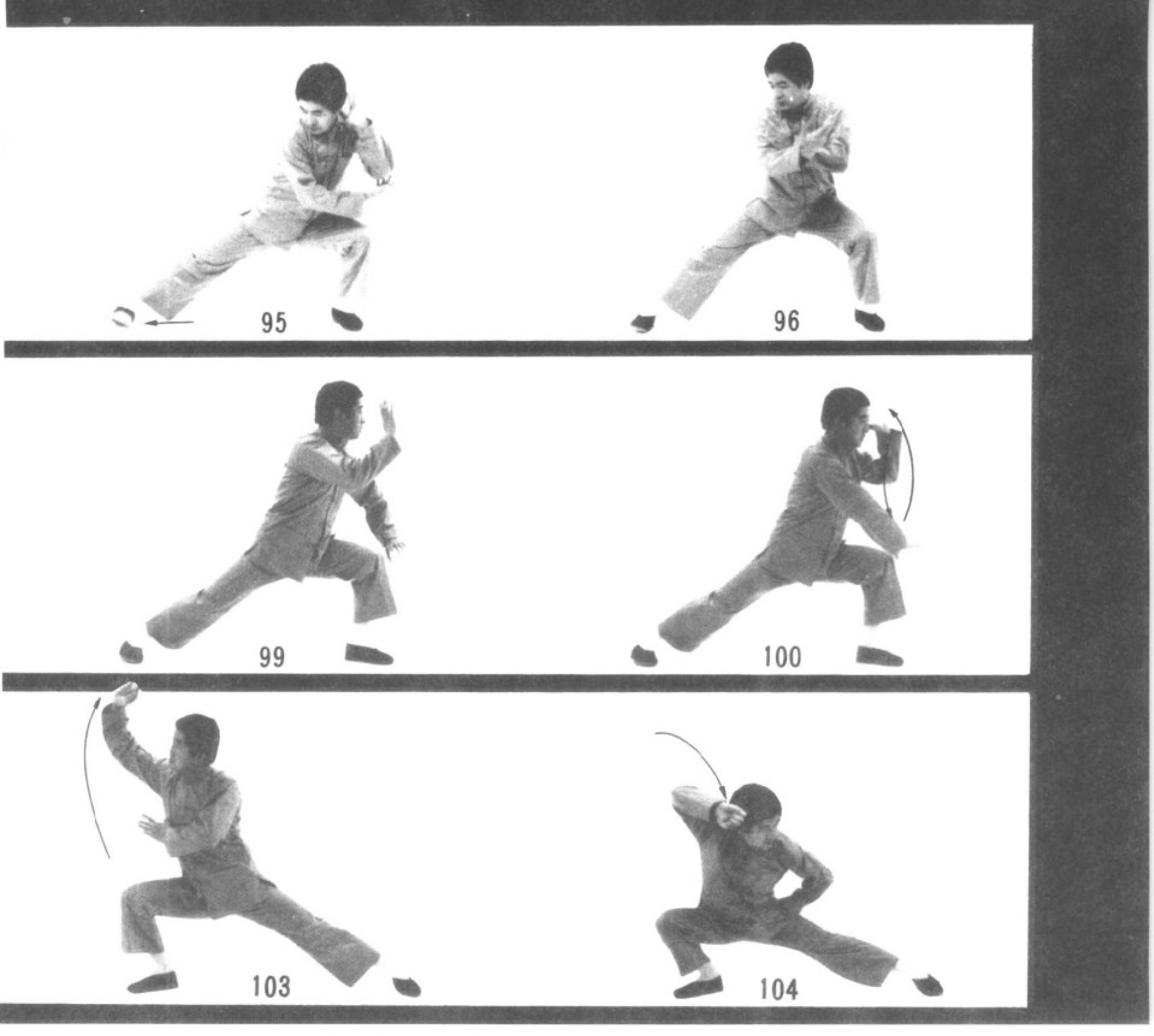


13 七寸靠（93～102）

①一邊緩緩吸氣，邊將雙手張開，左手由左下方往左上方繞，並覆於左耳，右手從右上方繞向左方，搭上左肘，體重移至左足；右足向右方稍微踏出。（圖93～95）接著重心移至右足呈弓箭式，身體向右扭，右掌朝外，左手掌面朝下置於胸前。（圖96、97）

②一邊緩緩吐氣，身體向左扭，肩向前扭，體重移至左足，右手舉至右肩前，將左手置於兩膝之前。（圖98、99）

③上體朝向左方，而稍微吸氣，並將右手下降掌面朝下，左手舉到左耳旁。（圖100）



④一邊緩緩吐氣，身體一邊由肩膀扭向右方，體重隨移至右足，左手依然覆於左耳上，右手置於兩膝之前，上體一邊移向右方。（圖101、102）

14 撇身捶（103、104）

①邊緩緩吸氣，右手及肘部彎曲並往上移動，左手由右胸向右肋腹下降。（圖103）

②一邊緩緩吐氣，一邊彎曲右肘，右手呈拳狀高舉至額頭右側，左掌停在肋腹，配合手的動作，右膝深屈，左足伸出，臉部注視左足的方向。（圖104）


105　106

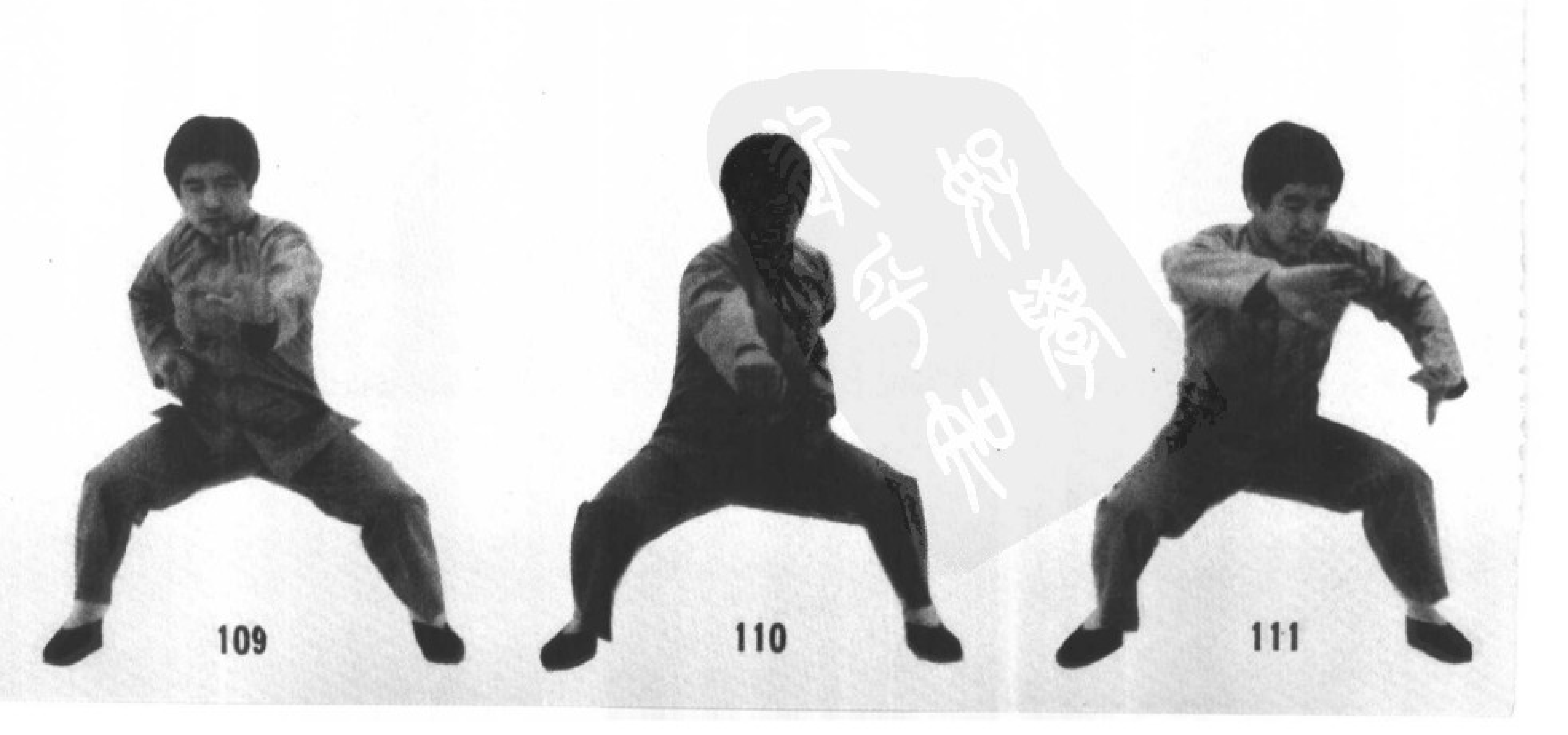
15 背折靠（105～107）

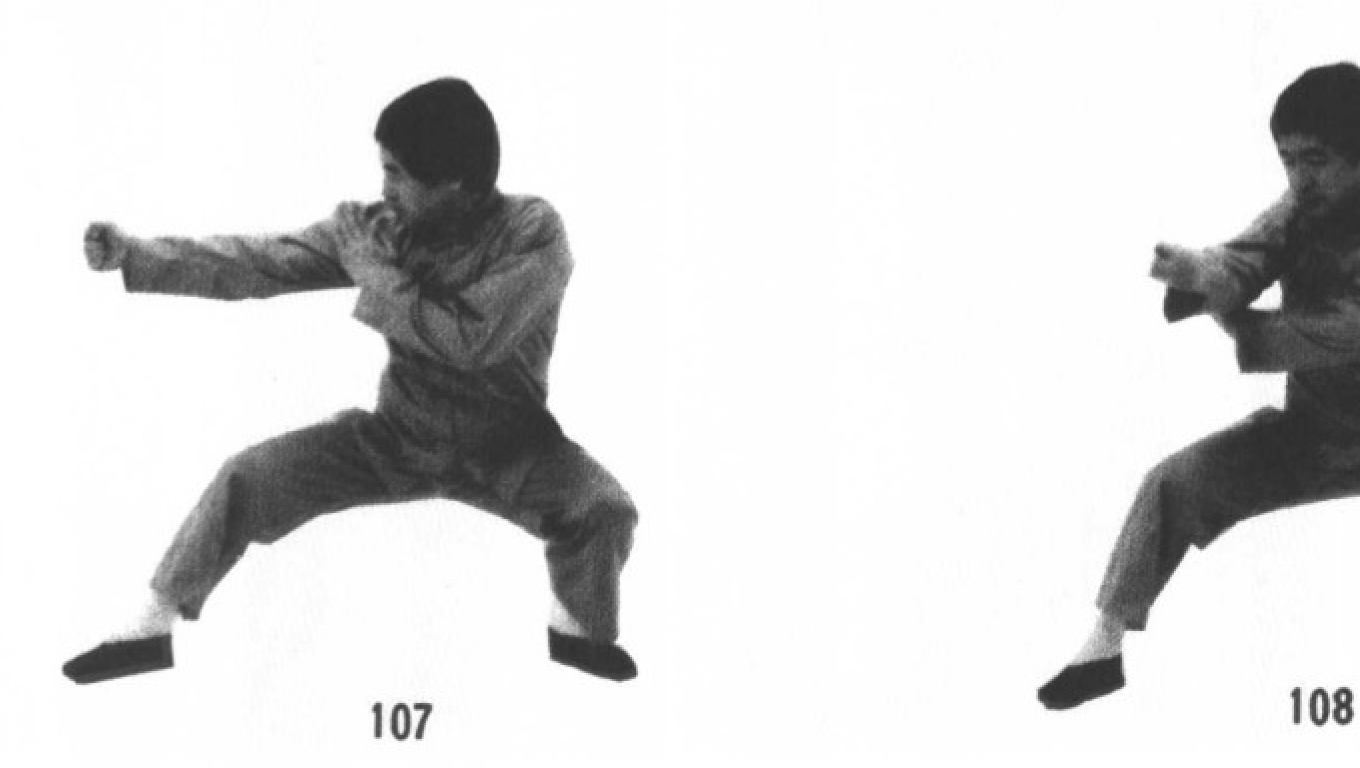
①一邊緩緩吸氣，右腕一邊向右伸出，左手輕輕搭在右肘的內側，右足稍微收回呈四六式。（圖105、106）

②一邊緩緩吐氣，一邊將背部支撐的部份由右肋下方往後推出。（圖107）

16 靑龍出水（108～110）

①右手移至前方呈騎馬式，然後緩緩吸氣，並將左手從右肋下方穿過右腕下方向前推出，配合左手的推出，右拳收回置於腰部。（圖108、109）


109　110　111



107　　108

②一邊緩緩吐氣，右拳一邊向前方下段推出，同時左手握拳收於腰部。（圖110）

17 肘底捶（111～114）

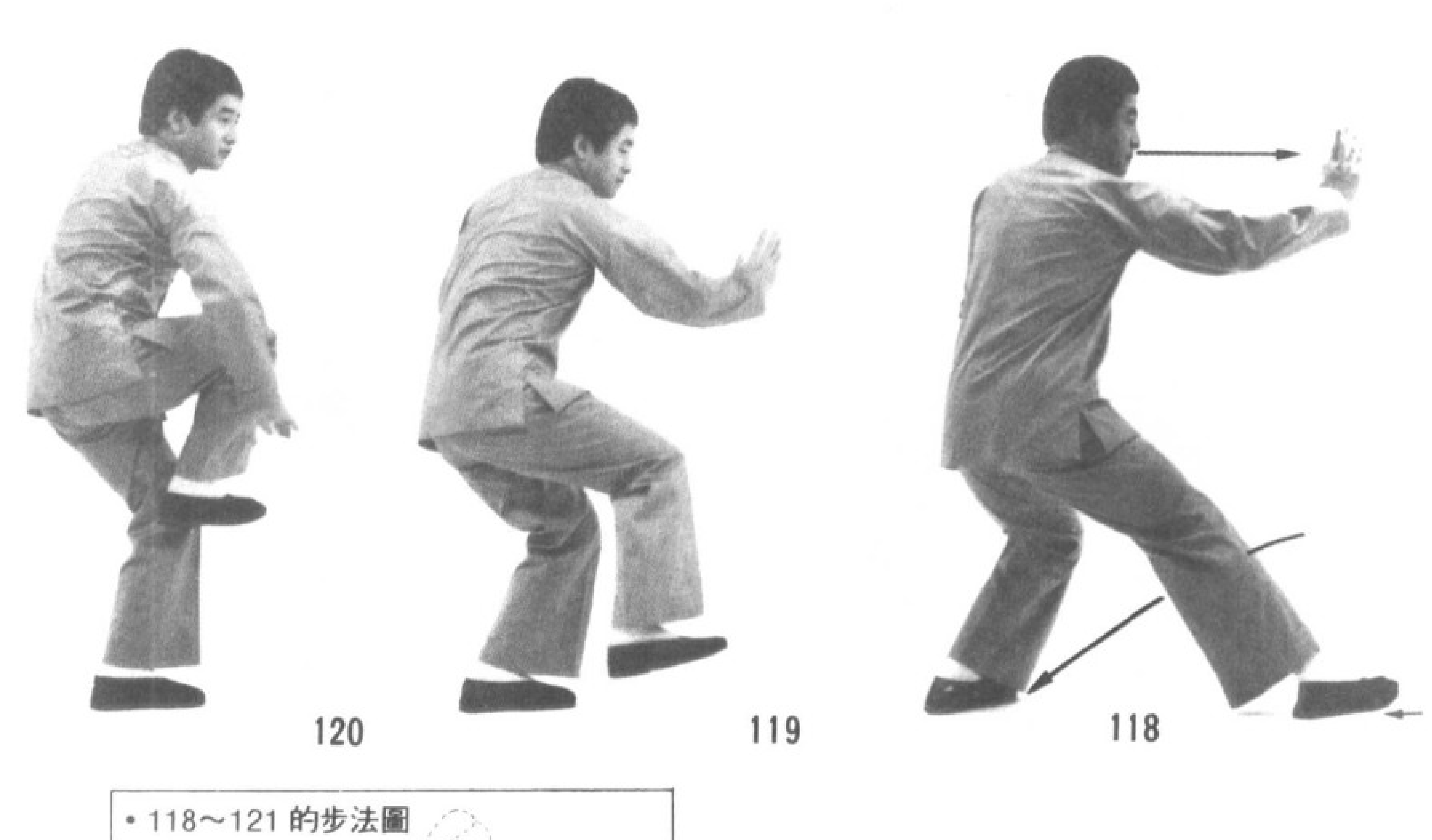
①緩緩吸氣，同時兩手向左右張開，右足向左足靠近半步之後右手握拳，臉部面向左方。（圖111～113）

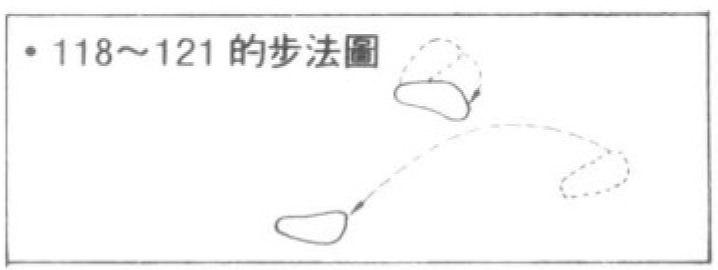
②一邊稍快速吐氣，一邊挺立左肘，右拳往左肘的下方畫半圓切入，左足的足尖立起呈虛式。（圖114）

・112 的步法圖



112　　113　　114





18 倒捲肱（115～123）

①右足支撐體重、左膝高舉，並緩緩吸氣，同時右手張拳呈直立狀繞行並覆於右耳，左手從上往下繞，左膝由內向外拂。（圖115～117）

②左足向左斜後方踏下呈後坐式，然後一邊吐氣，右手一邊向前推出，左手掌面朝下置於左腰，右足的足尖朝向內側。（圖118）

（注意）

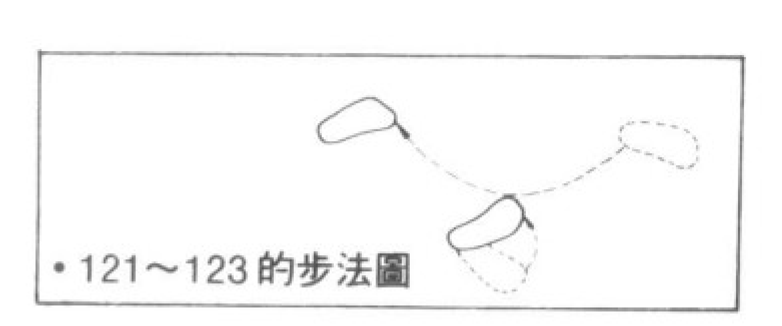
以上是右倒捲肱，以下利用相同要領運行左倒捲肱（圖119～121）與右倒捲肱（圖122、123），注意足尖朝向內側。

117

116

115

• 115～118 的步法圖

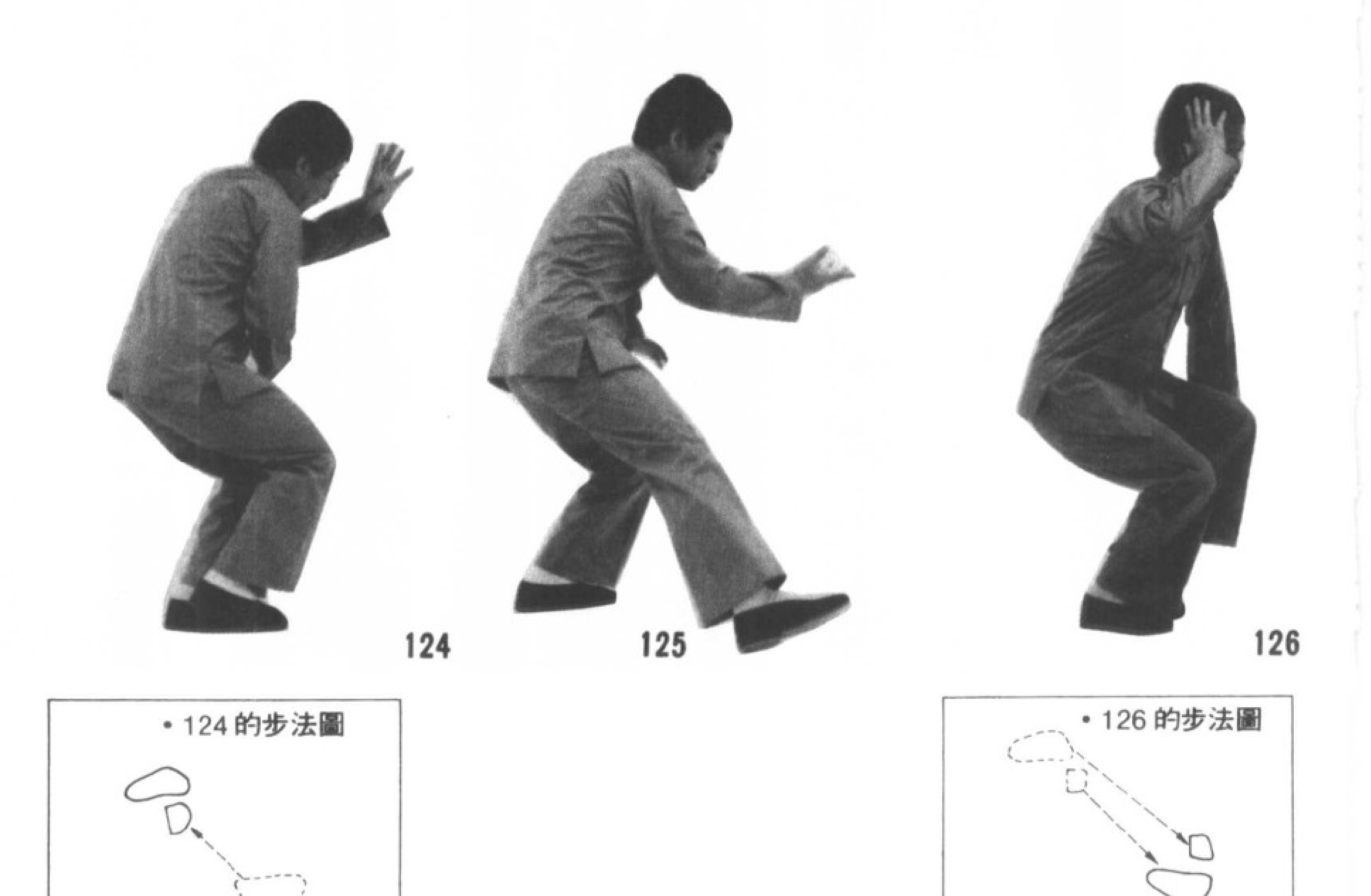


• 121～123 的步法圖

123

122

121



19 白鶴亮翅（124～126）

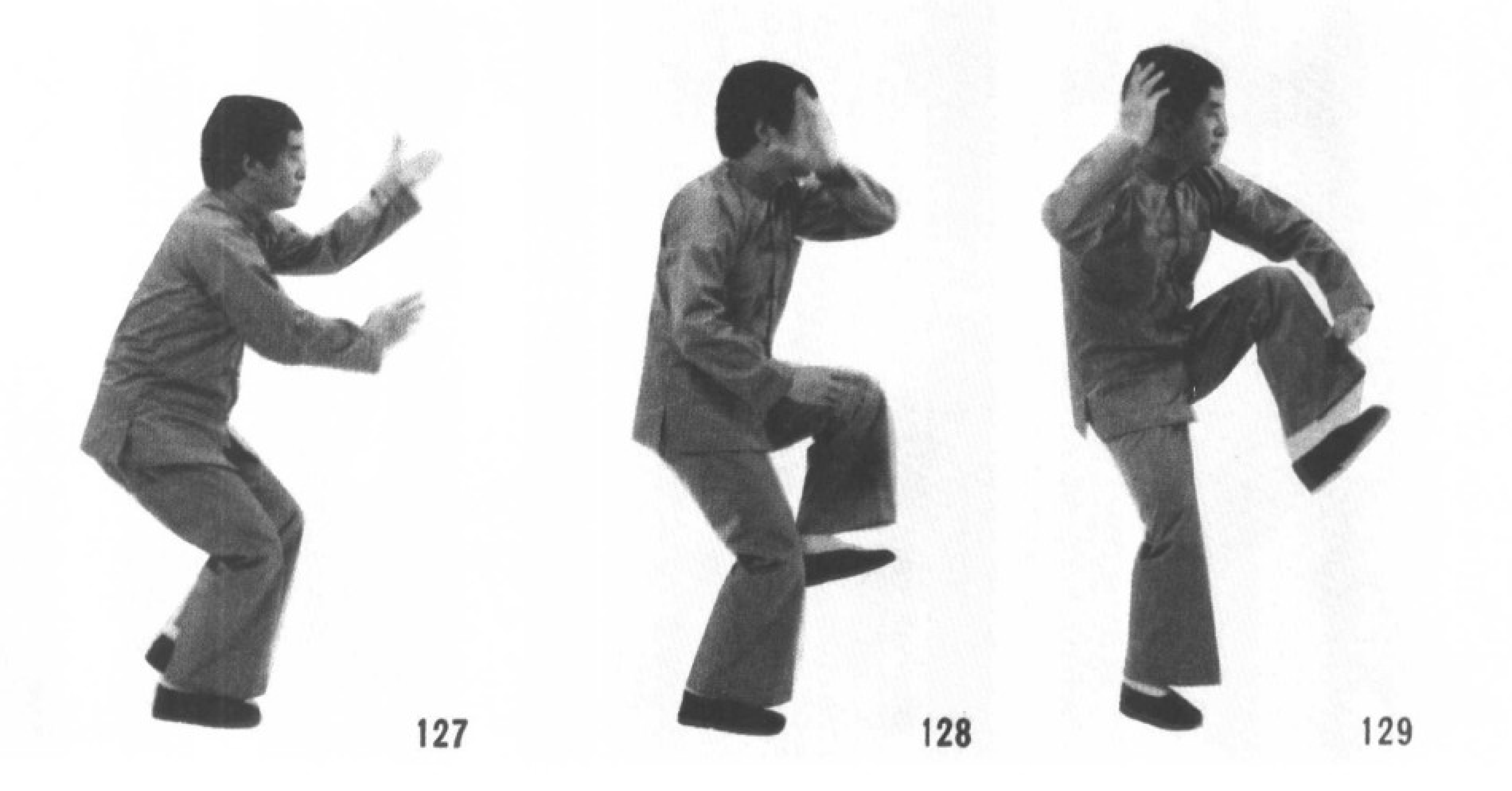
①緩緩吸氣，同時右手由左肋下方插入，左足支撐體重，右足輕靠左足。（圖124）

②一邊緩緩吐氣，右足一邊向右斜前方踏出，以右足支撐體重，交叉左右腕右肘直立，右手覆耳，左手掌面朝下壓，肘部微屈向身體的左側。動作已然決定時，左足靠向右足旁，足尖輕輕點地。（圖125、126）

20 斜行單鞭（127～132）

①右足支撐著體重、左膝上舉，然後緩緩吸氣，右足小繞呈豎狀，左手由上往下降，接著由內往外繞行左膝的周圍，之後往右肘下方切入。（圖127～129）

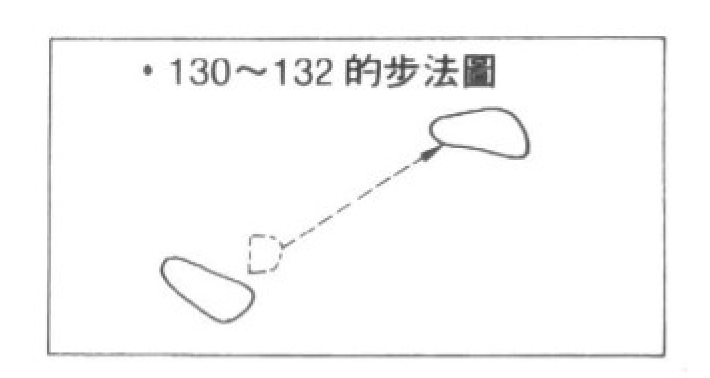
②左足大步踏向左斜前方，而緩緩吐氣，同時將體重慢慢移至右足呈

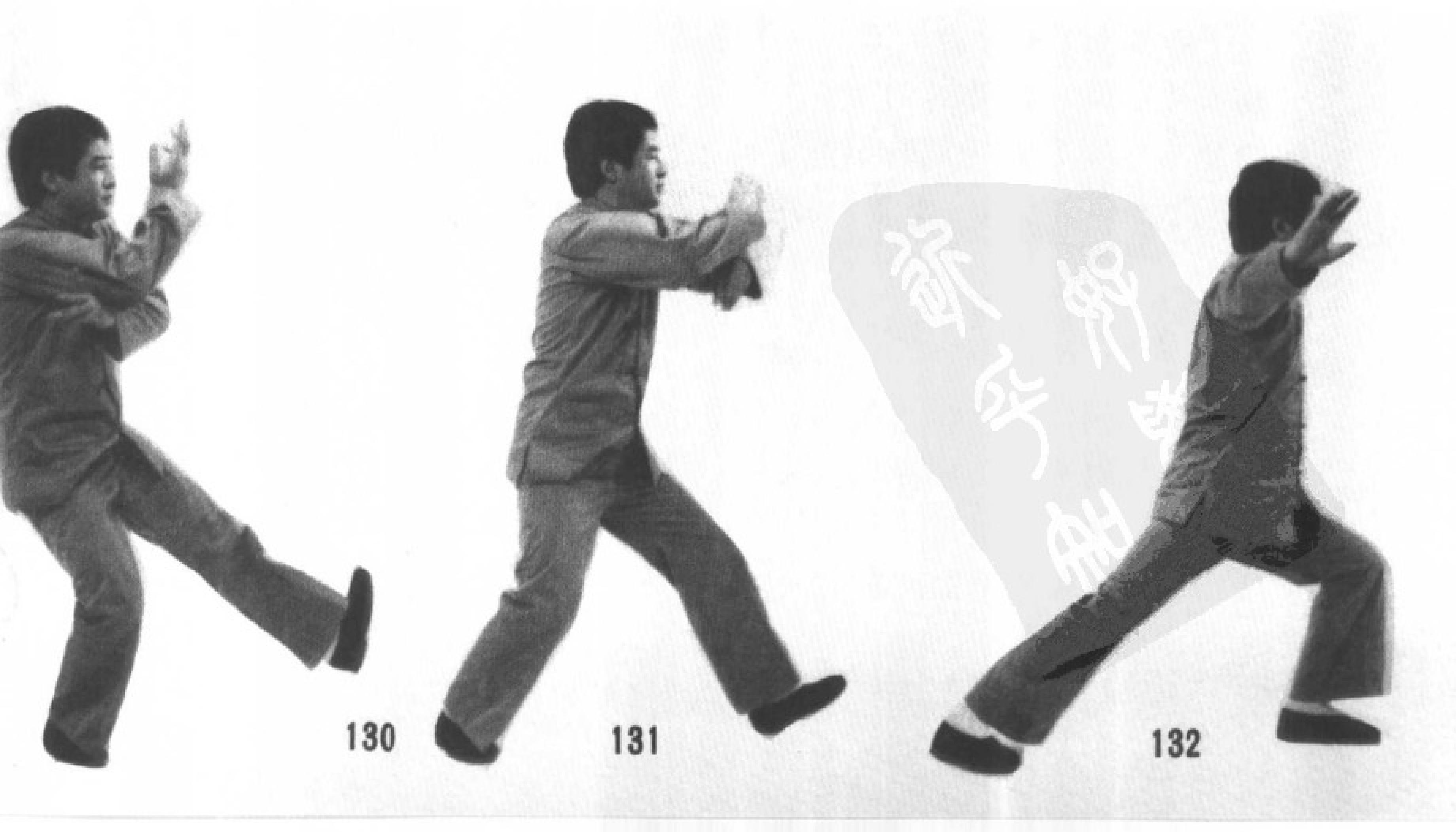


127　128　129

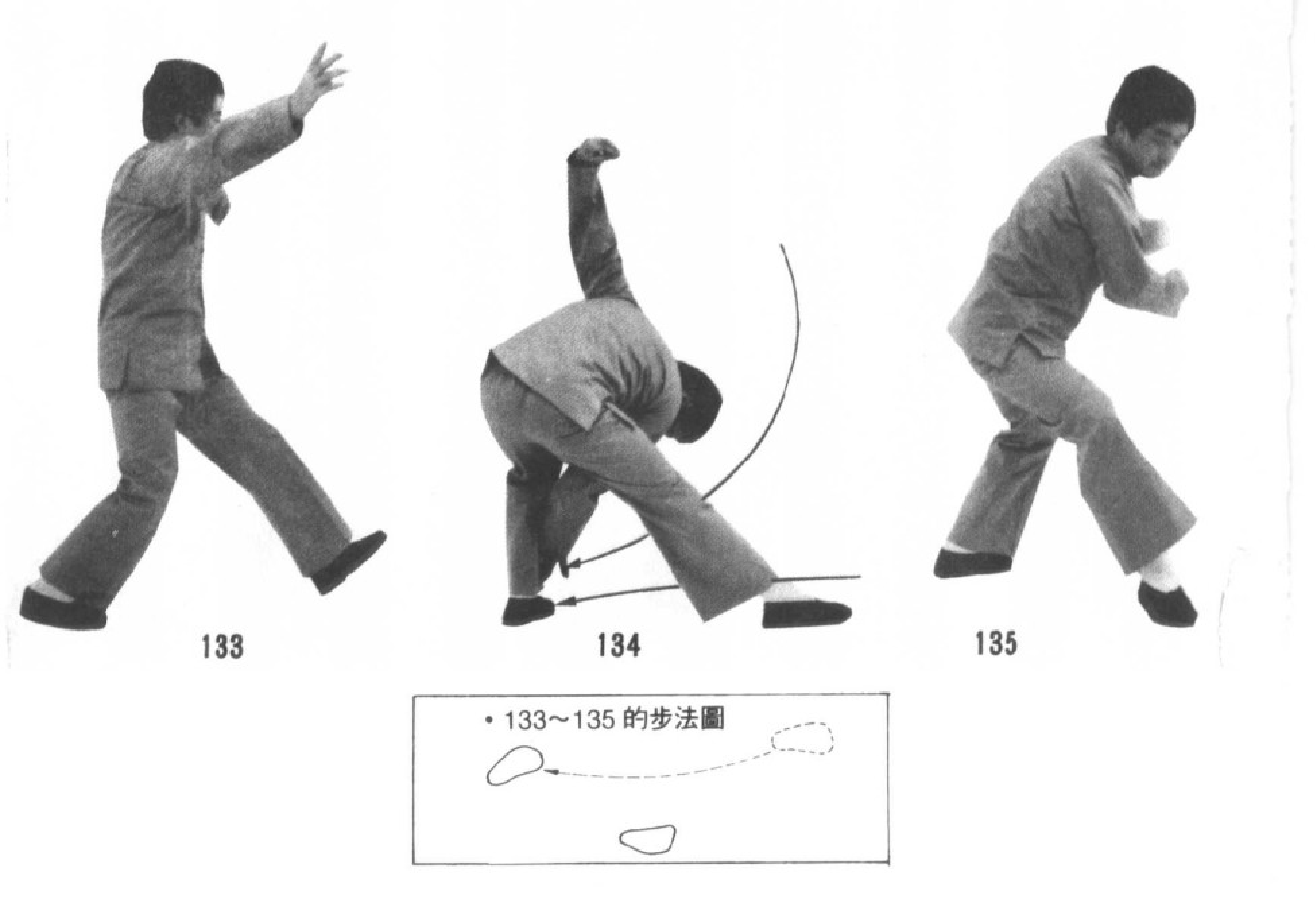
弓箭式；左手呈鉤手狀，右手呈掌狀，緩緩向左右張開。（圖130～132）

（注意）動作的要領與 9 斜行單鞭相同。





130　131　132



21 閃通背（133～139）

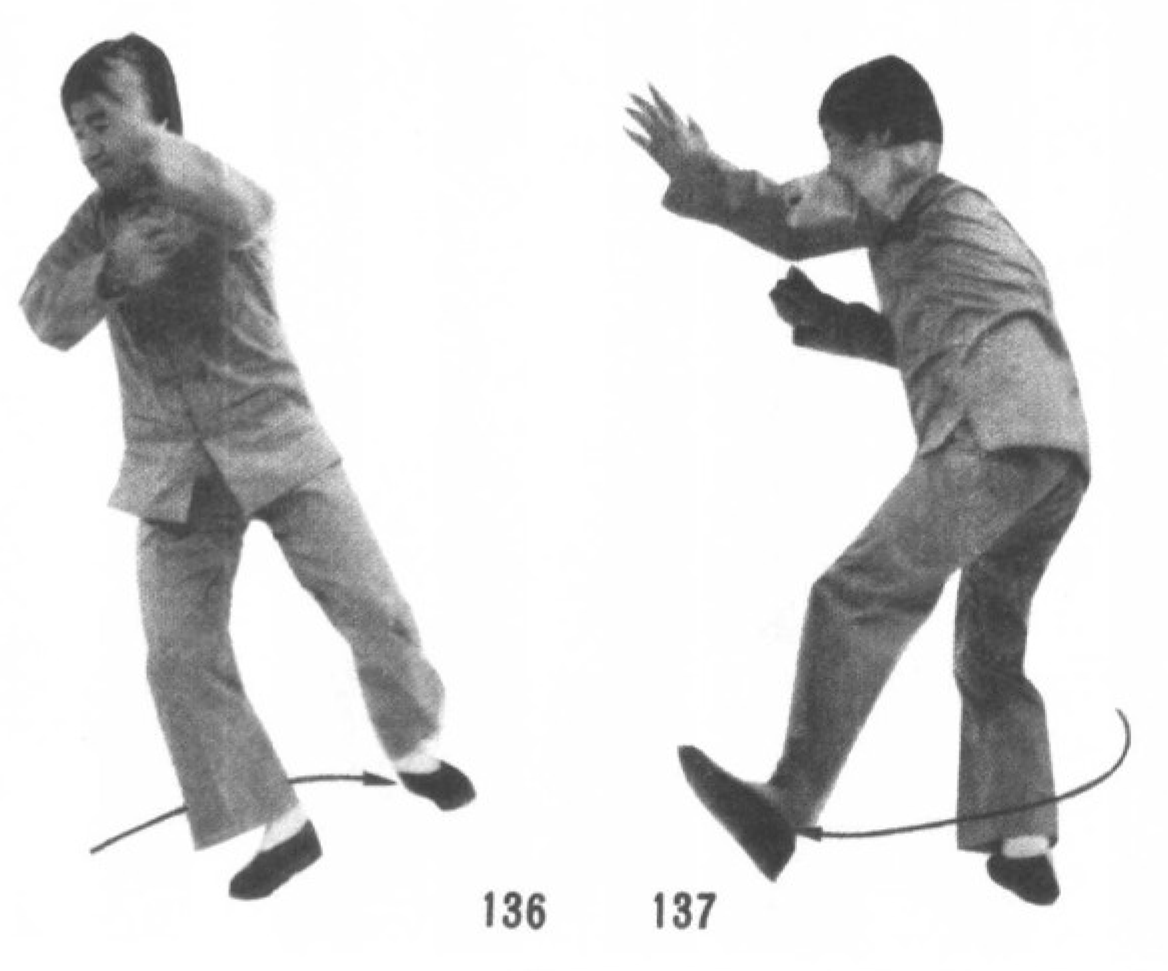
①一邊吐出剩下的氣息，左足一邊大步向後退並屈膝，上體朝前倒，右手輕觸左足的足踝上部，左手繼續呈鉤手狀，自然地配合上體的動作往上揮。（圖133、134）

②將體重移至右足，同時挺起上體，以右足爲軸從右繞向後方回轉180度，一邊吸氣，雙掌一邊由上往下壓呈四六式。（圖135～139）

22 掩手捶（139～140）

①前式終了的同時呈四六式，左掌壓向敵腕似地朝下，右手繼續靠在腰部，採取前式結束時的位置。（圖139）

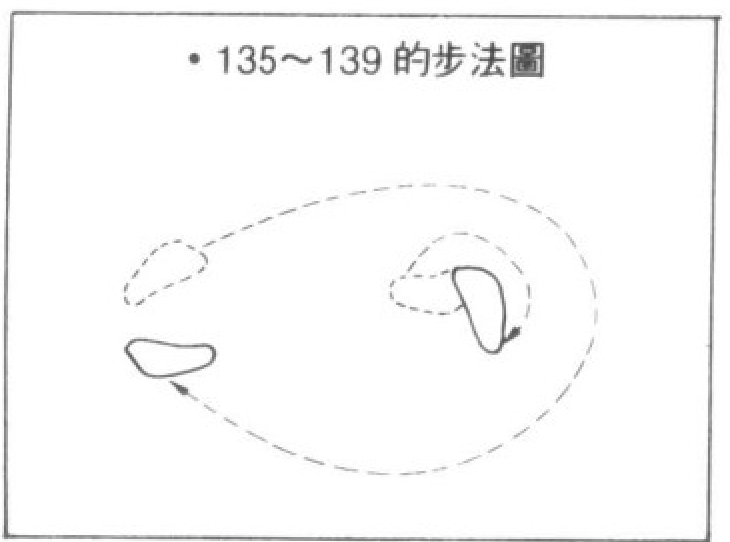
②右足用力踩下，體重移至左足呈弓箭式，然後吐氣，右拳朝前方中段用力擊出，左掌靠向右肘的內側，並在面前豎立。（圖140）



136 137



138

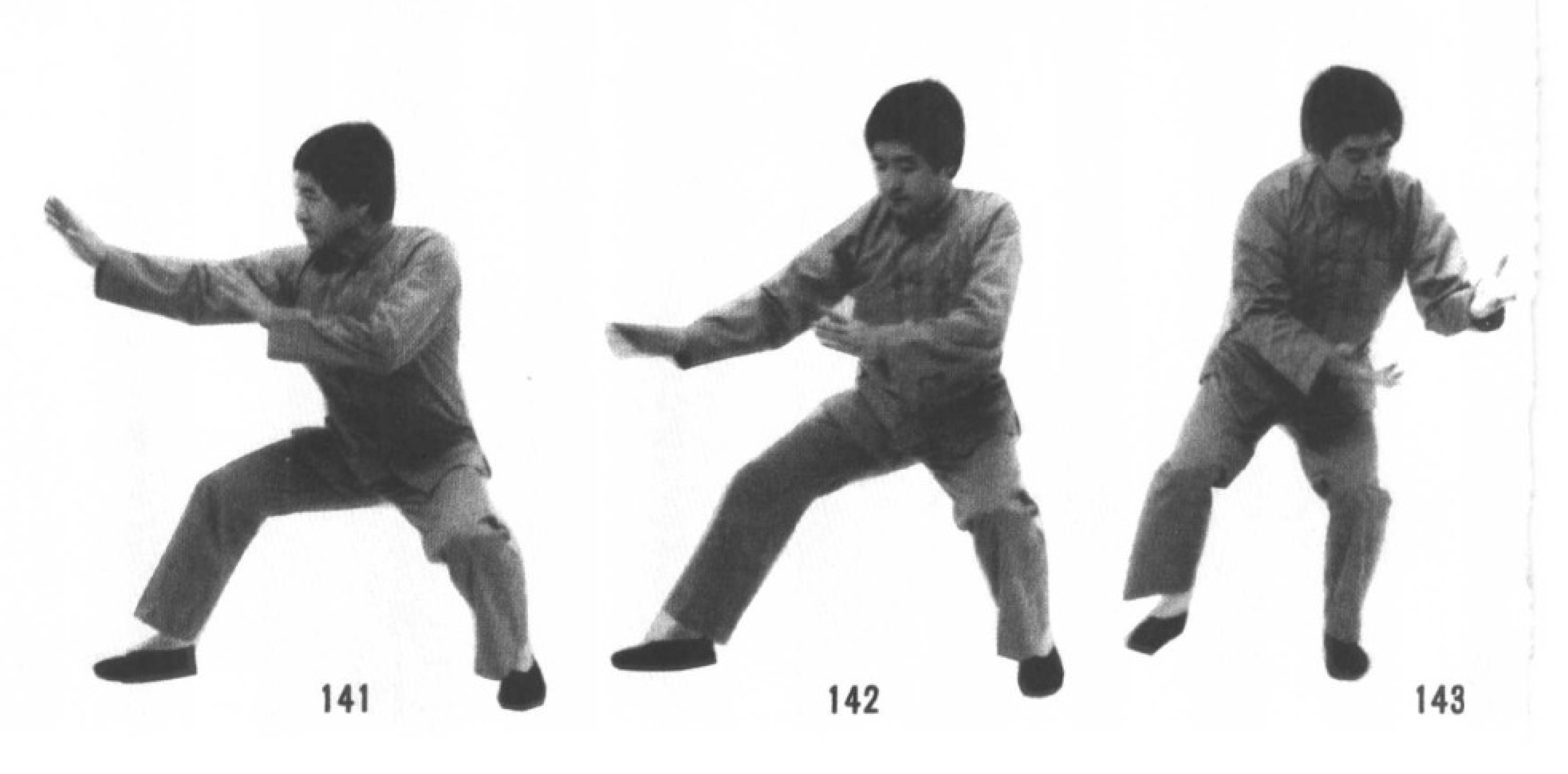




140



139



141　142　143

23 抱虎歸山（141～146）

①右足前進一步呈四六式，雙手掌面朝下舉至與胸同高之後，一邊稍快速吸氣，雙手一邊由下繞移動至左肩上，右足靠近左足旁，足尖輕輕點地。（圖141～144）

②右足飛進似地跨出，然後稍快速吐氣，同時雙掌相向並推出，左足靠至右足旁，足尖輕輕點地。（圖145～146）



147



148

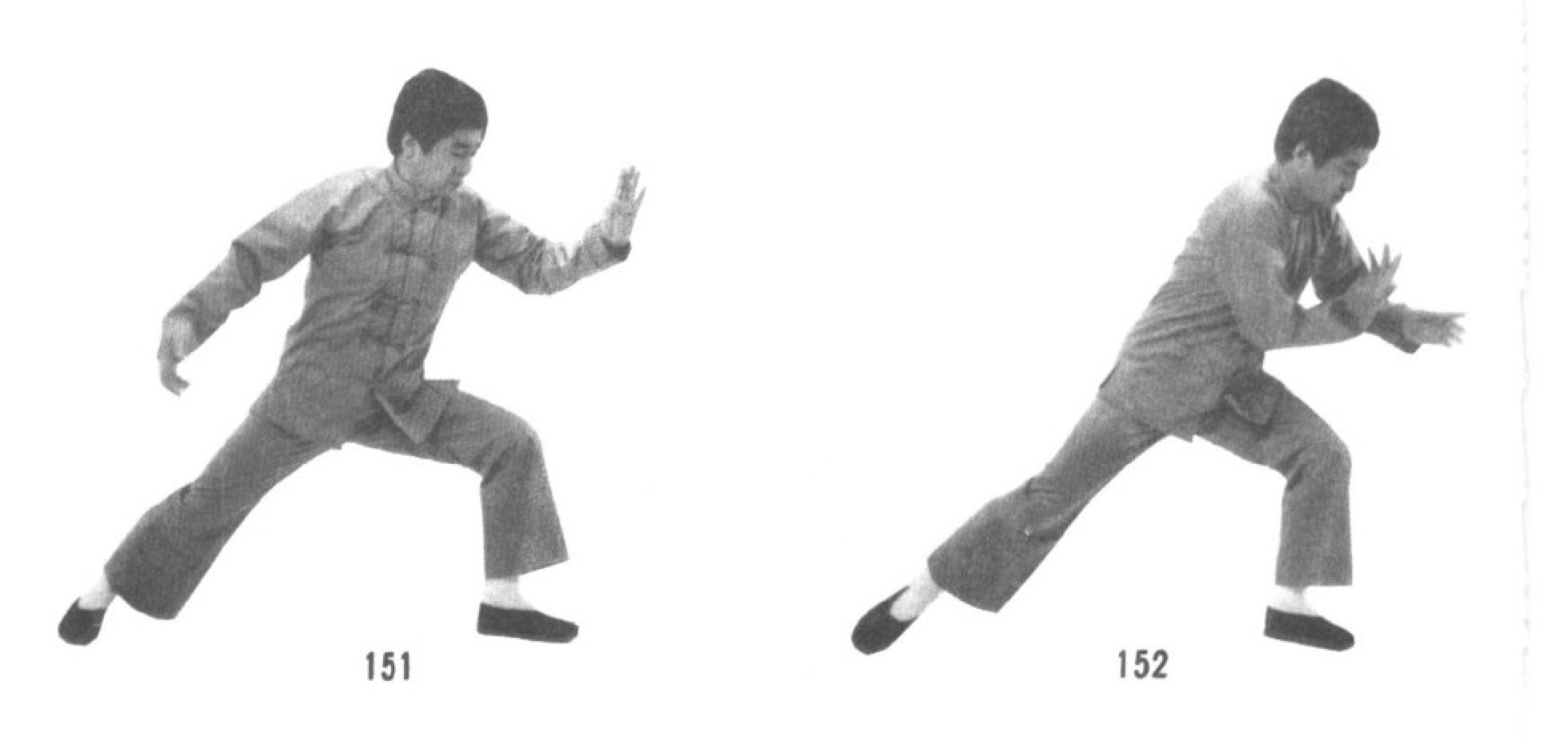
144 145 146

24 單鞭（147～150）

①一邊稍快速吸氣，右手一邊呈鉤手狀，鉤物似地拉引至胸前之後，左手包住右鉤手，並向右肩後方推出，左足足尖不着地，由踵跨向左方，臉部注視右手的方向。（圖147、148）

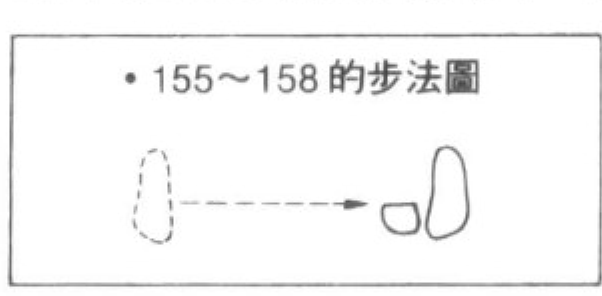
②右足一邊扭伸出去，體重一邊移至左足呈弓箭式，配合足的動作緩緩吐氣，同時右鉤手停止動作，左手向左方扭出，臉部配合左手的動作朝向左方。（圖149～150）

149 150



25 耘手（151～170）

①一邊緩緩吸氣，一邊扭轉右手，由下方向左手方向繞，右足靠近左足旁並移動體重，左足朝左方跨進呈騎馬式，配合左足的移動，右





153　154　155

・151～154 的步法圖

・154～155 的步法圖

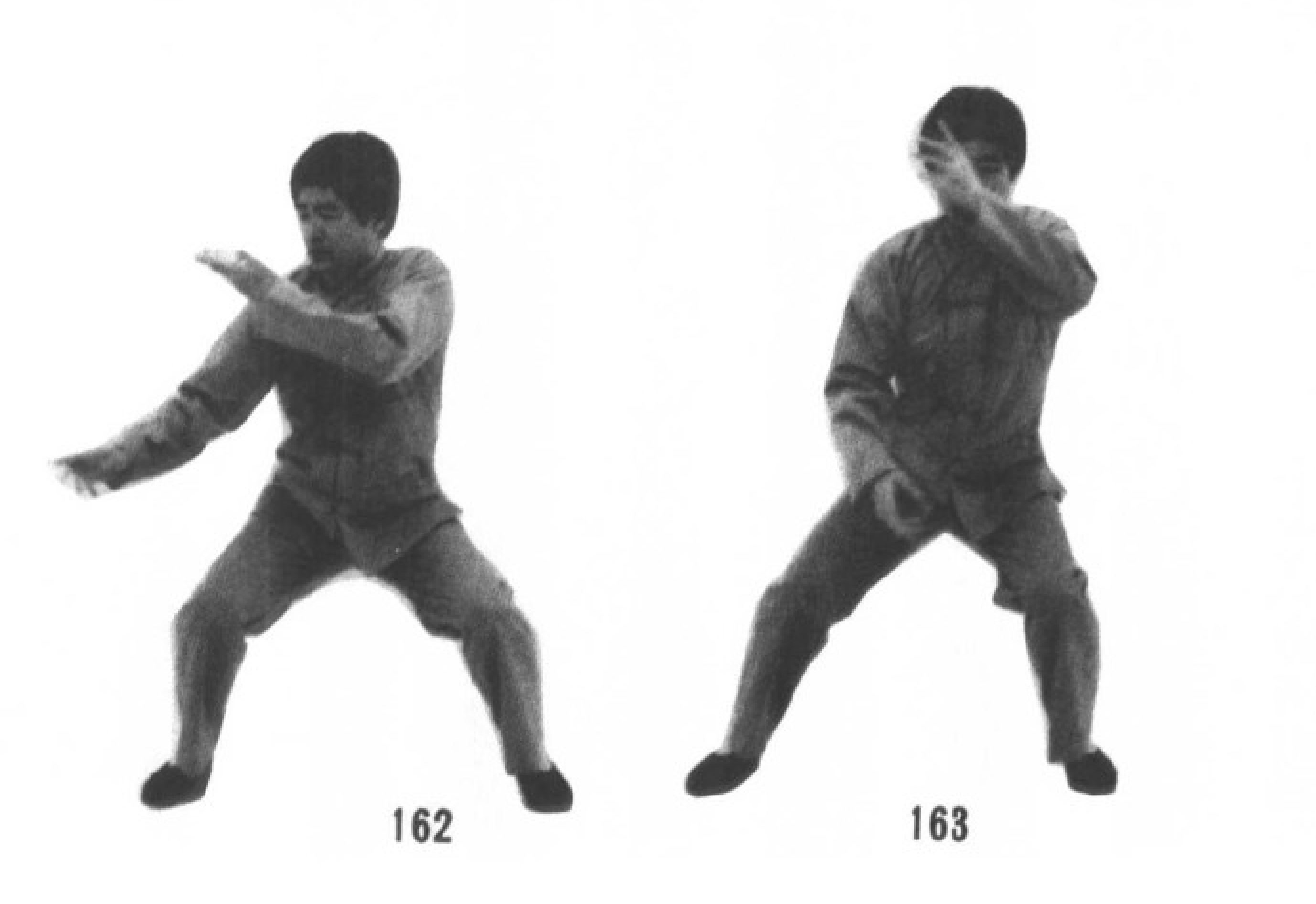
手持續扭動繞向右方並往前方打出，左手搭於右肘上。（圖151～155）

②緩緩吐氣，左手持續扭動移向左方，右手搭在左肘，配合手的動作，右足向左足旁靠，足尖輕輕點地呈虛式。（圖156～158）

③一邊緩緩吸氣，左足一邊向左跨出呈騎馬式，右手扭繞肘部豎立於右側，左手搭在右肘上。（圖159～161）



159　160　161

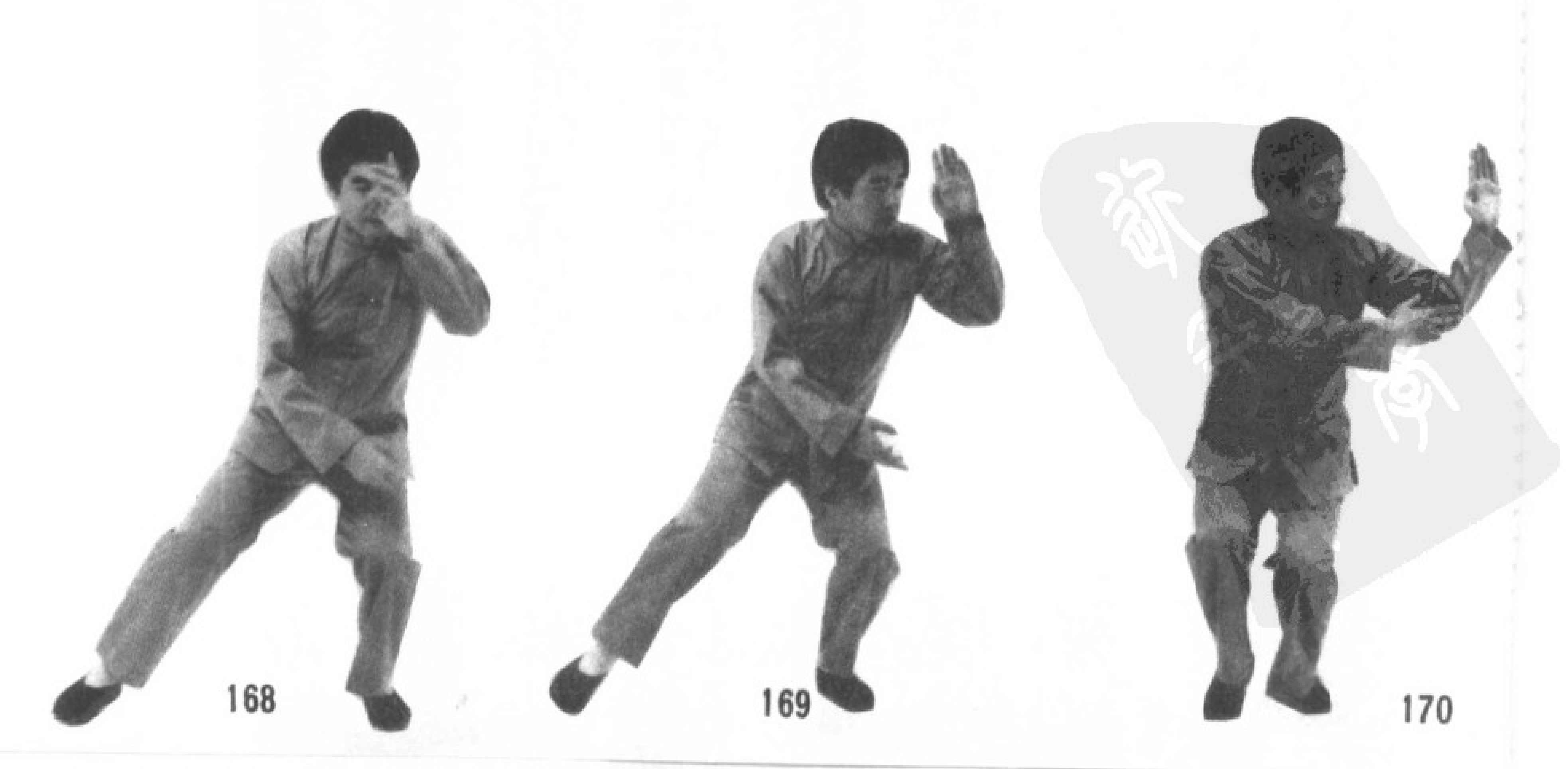



162　163　164

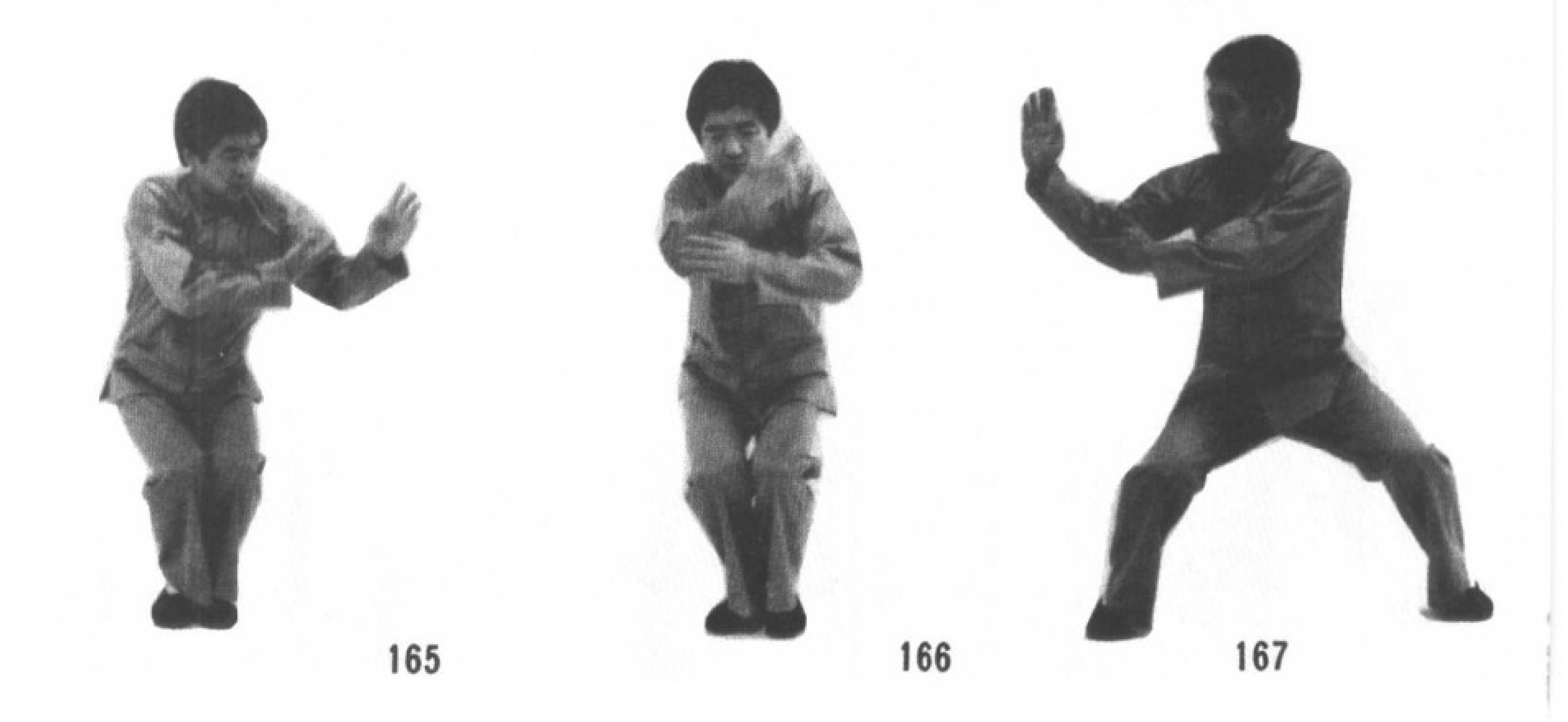
④緩緩吐氣，同時左手持續扭動繞向左方，左肘豎立，右手搭在左肘上，右足靠近左足旁，足尖點地呈虛式。（圖162～164）

⑤一邊緩緩吸氣，左足跨向左方呈騎馬式，右手同時扭動移向右方，右肘豎立，左手搭在右肘上。（圖165～167）

⑥右足向左足靠近，足尖輕輕點地呈虛式，再緩緩吐氣，同時左手持續扭動繞向左方，左肘豎立，右手搭在左肘上。（圖168～170）



168　169　170



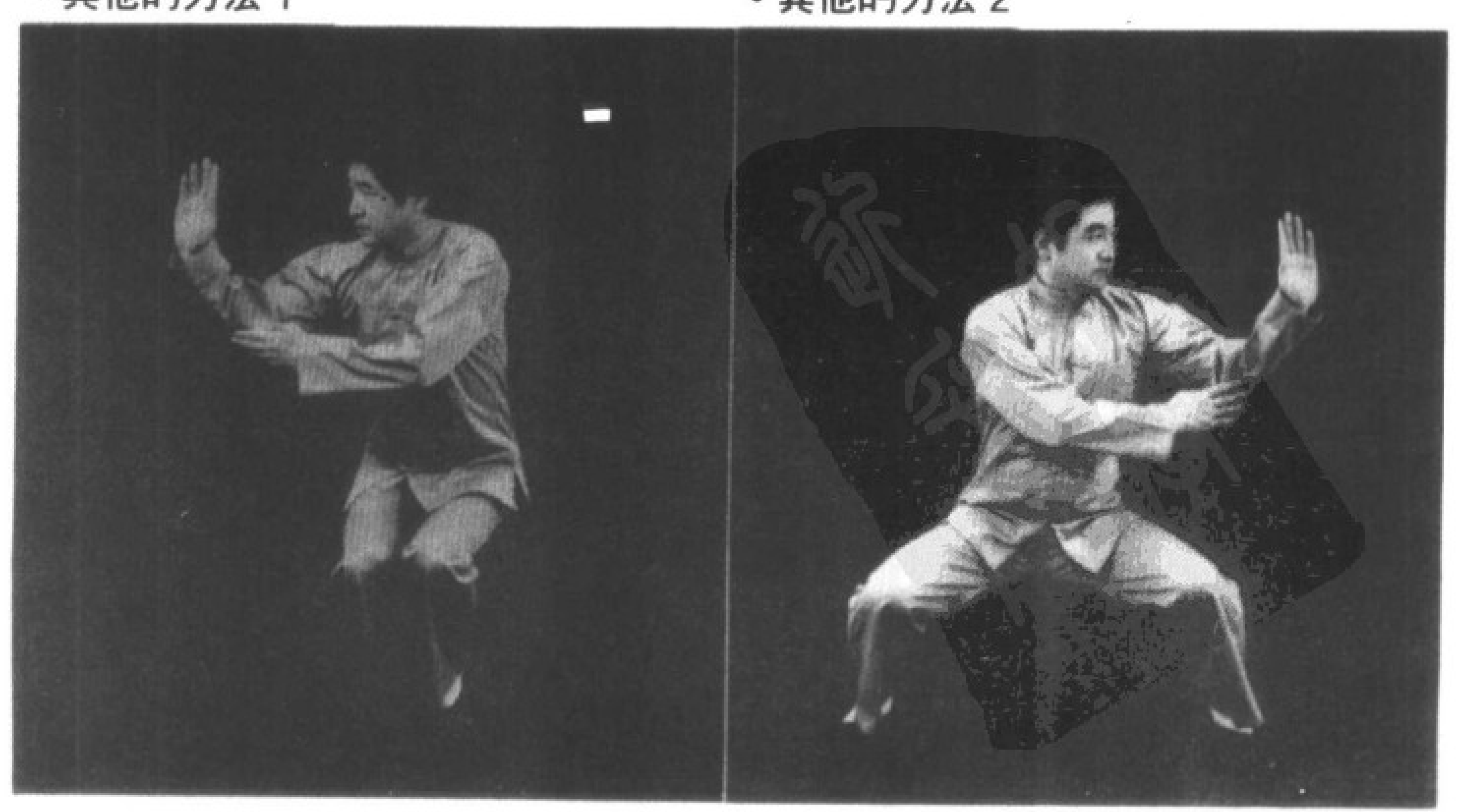
165　166　167

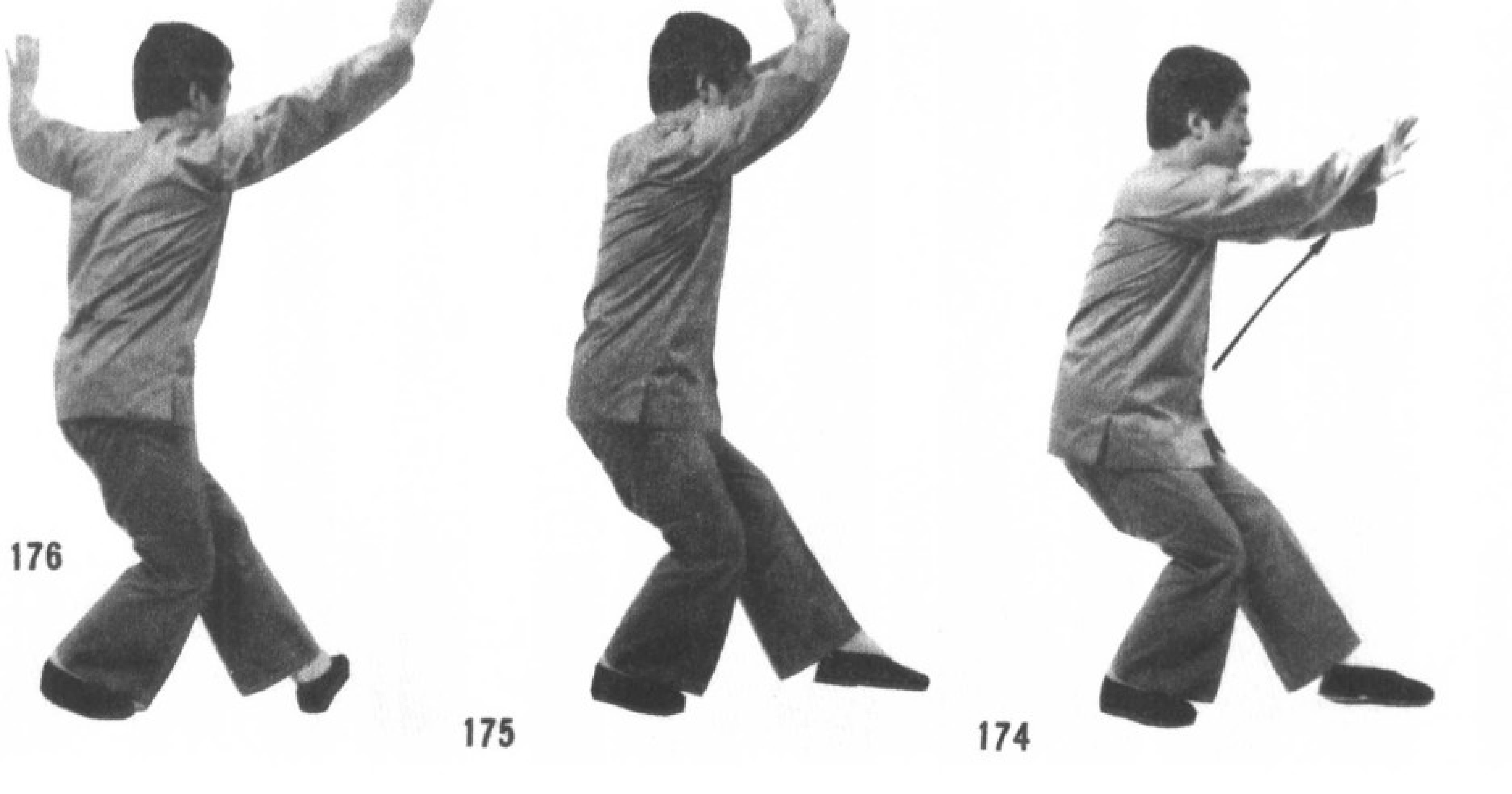
（注意）

以上左右交互計運行六回的耘手，臉部全部配合主動的手，朝向各個方向，臉、手、足、體的動作是一致的，豎立的手是指尖與眼部同高。

此技法無論左右那一手呈虛式（騎馬式）皆可，此技必須在一直綫上左右移動。

・其他的方法 1　・其他的方法 2



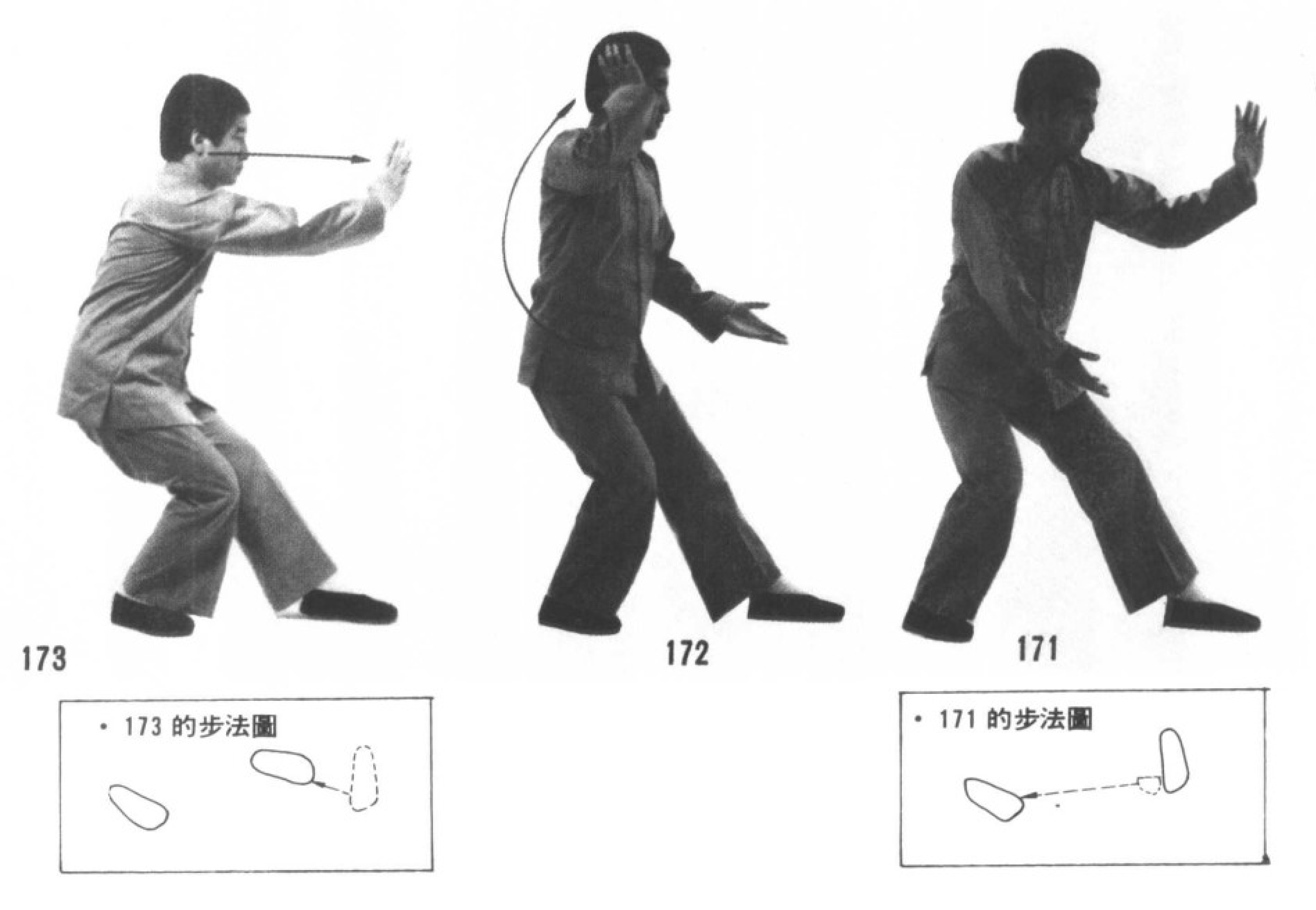


26 高探馬（171～173）

①右足退向右方，同時緩緩吸氣，右手由下開始往後繞覆於右耳，左手配合右手的動作繞向下方。（圖171、172）

②一邊緩緩吐氣，右掌一邊向前推出，左手收回靠近腰部掌面朝上，配合雙手的動作以右足支撐體重，左膝稍微靠近右膝呈後坐式。（圖173）

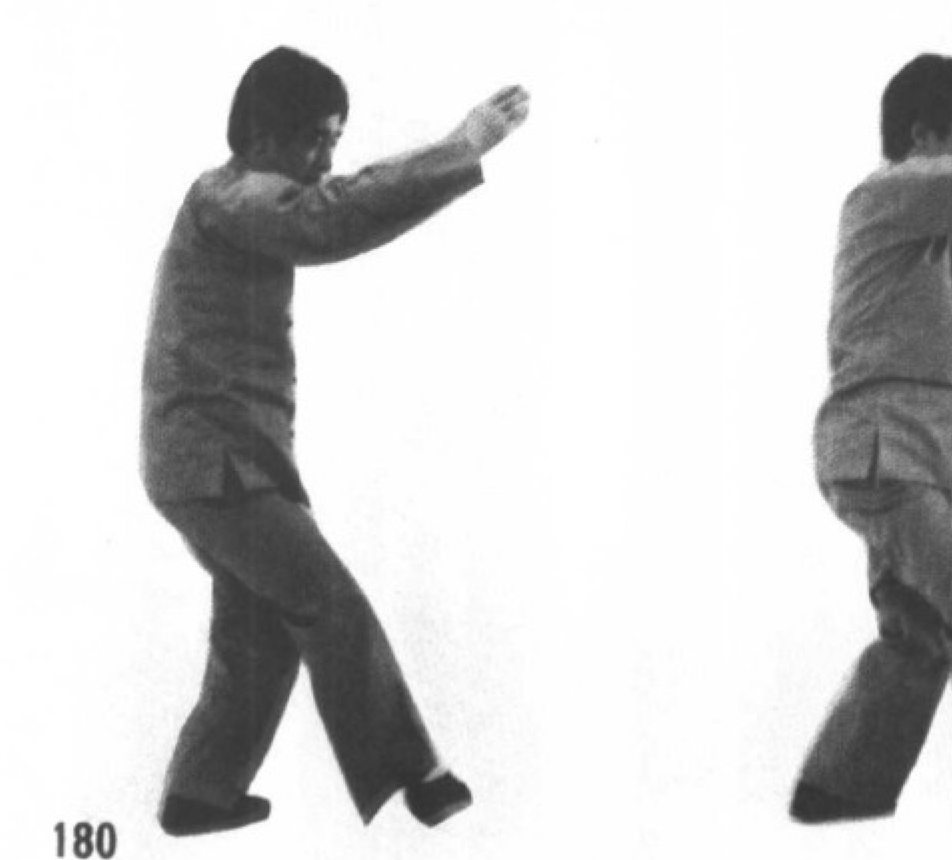
77　178　179



27 右分脚（174～179）

①以後坐式的姿勢爲基準，右手保持不動，左手往前伸出從右手下方輕輕碰觸並使其交叉，再緩緩吸氣，同時雙手大繞張開至左右，並繼續繞向下方落到腰部呈坐盤式，雙手交叉，臉部朝向右方穿過左指尖注視前方。（圖174～177）

②以左足支撐體重使上體快速起立，一邊吐氣，一邊以右脚尖往右方踢，雙手由上打下並張開，以右掌打踢上來的右足裸上部。（圖178、179）



180



181

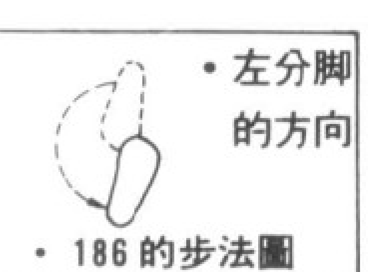


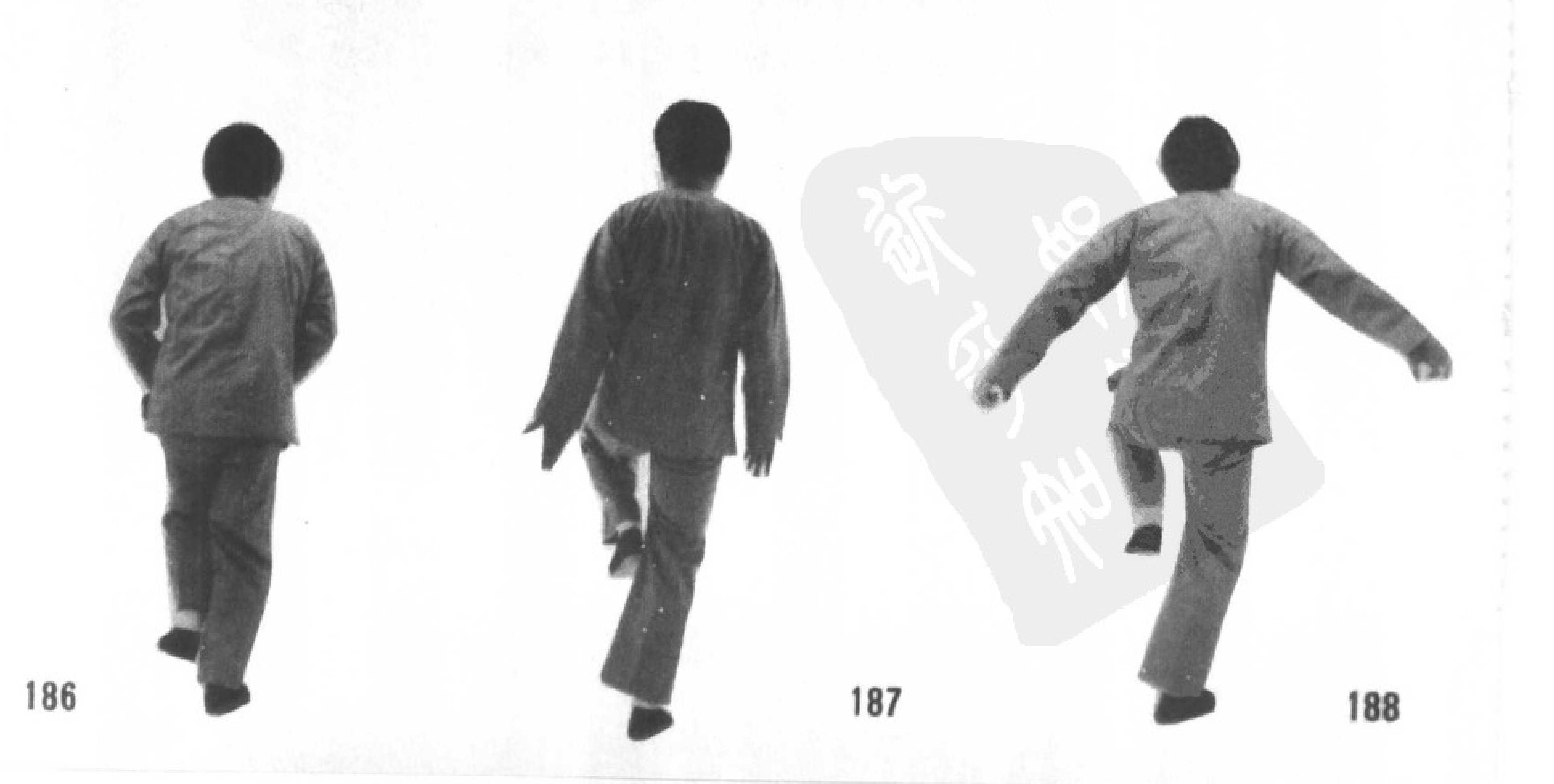
182

28 左分脚（180～185）

①以右分脚下降踢上來的右足，然後吸氣，同時身體向右方扭，腰部放下呈坐盤式，雙手交叉臉部朝向左方。（圖180～183）

②右足支撐體重使上體快速起立，一邊吐氣，一邊以左脚尖往右方踢去，雙手由上往下打並張開，再以左掌打踢上來的左足裸上部。（圖184、185）





186

187

188


183


184


185

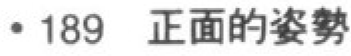
29 雙風貫耳（186～189）

①左足不踩地，以右足爲軸繞一百八十度，並稍快速呼吸，雙手拂過身體的兩肋腹之後向左右張開呈拳狀，突然從後面開始向前繞，雙拳在胸前相向，同時左膝抬高。（圖186～189）

30 左蹬一跟（190）

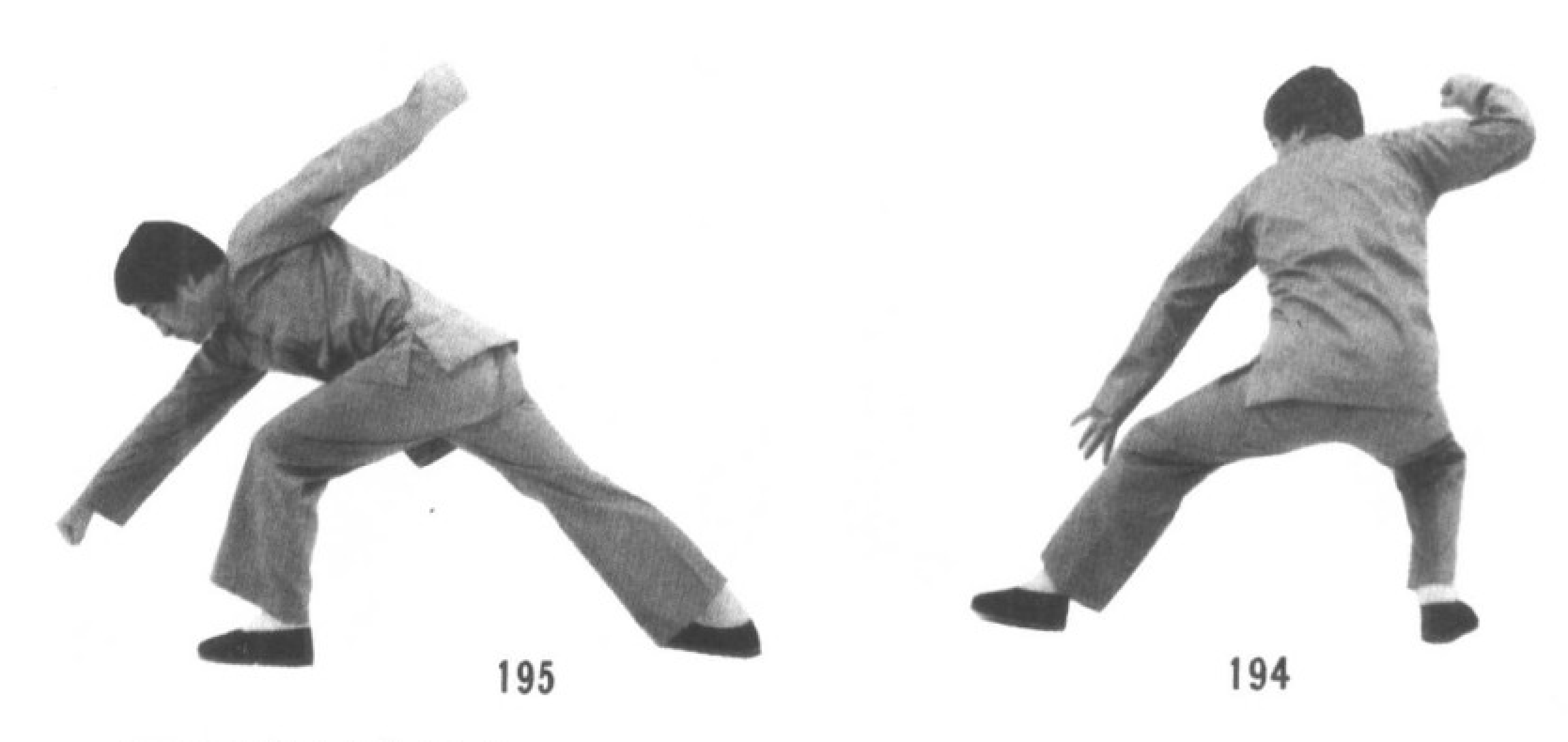
一邊吐氣，雙拳突然向左右張開，同時踩下左足面，向右方推伸呈水平，臉部朝向左方。（圖190）


189


• 189 正面的姿勢




190

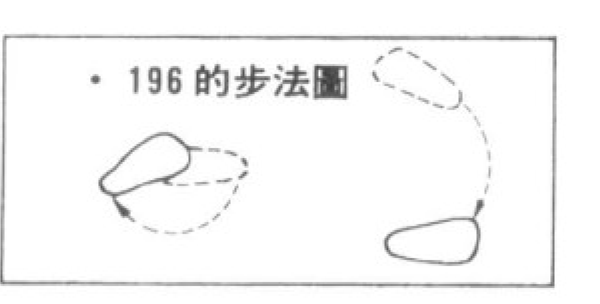


195　　194

31 擊地捶（191～195）

①左足一邊踩地，右手一邊揮起，接著稍快速吸氣，右足並用力踩，左足向前方跨，右手由下方的內側往外拂，反射性地揮起左手。（圖191～193）

②繼續保持四六式，左手由上往下繞，右手同時出拳向斜下方灌進，右拳灌進時呈仆式弓箭式，左手則呈鉤手狀向後方揮起。（圖194、195）



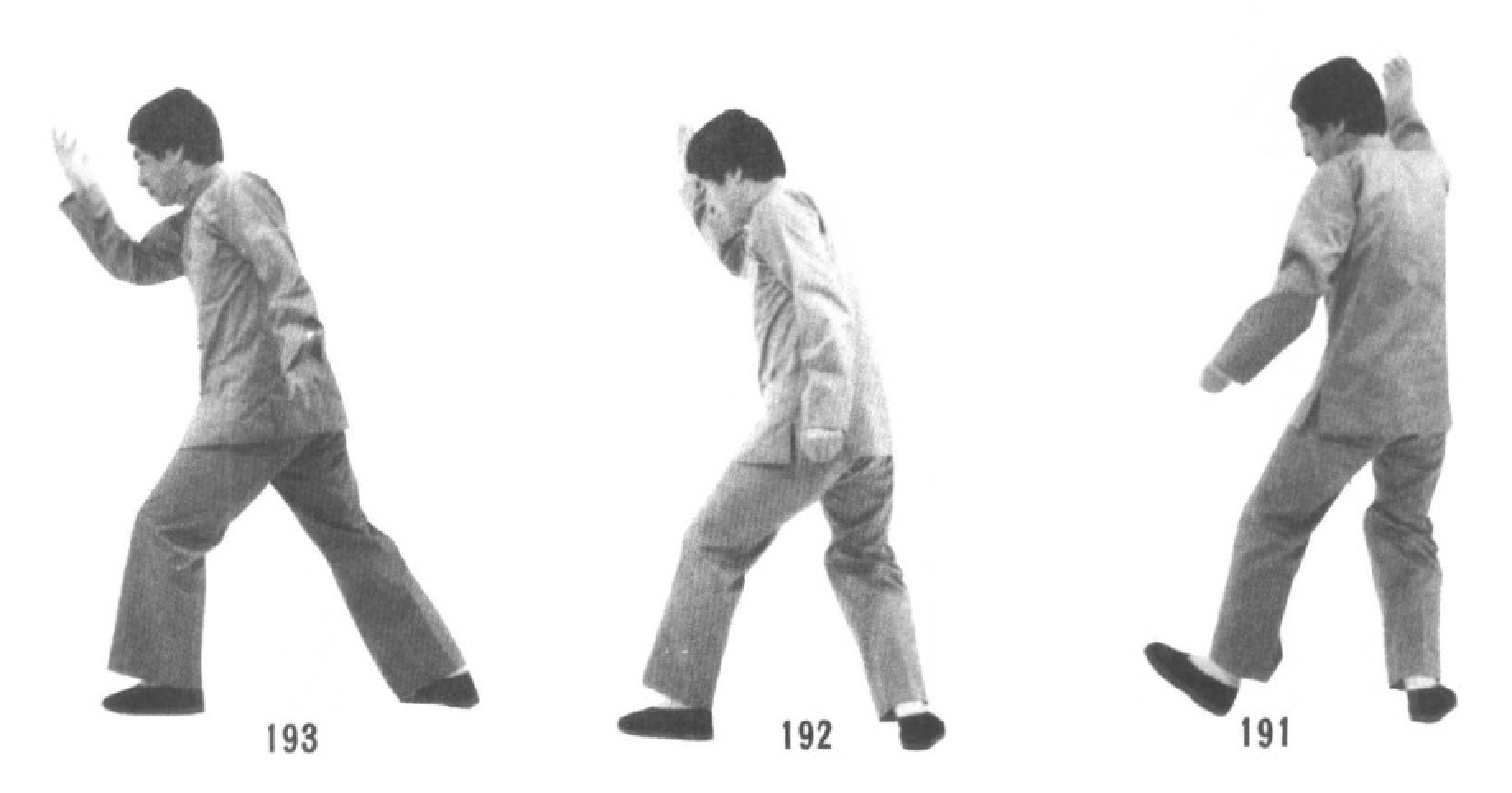
・196 的步法圖



196



197

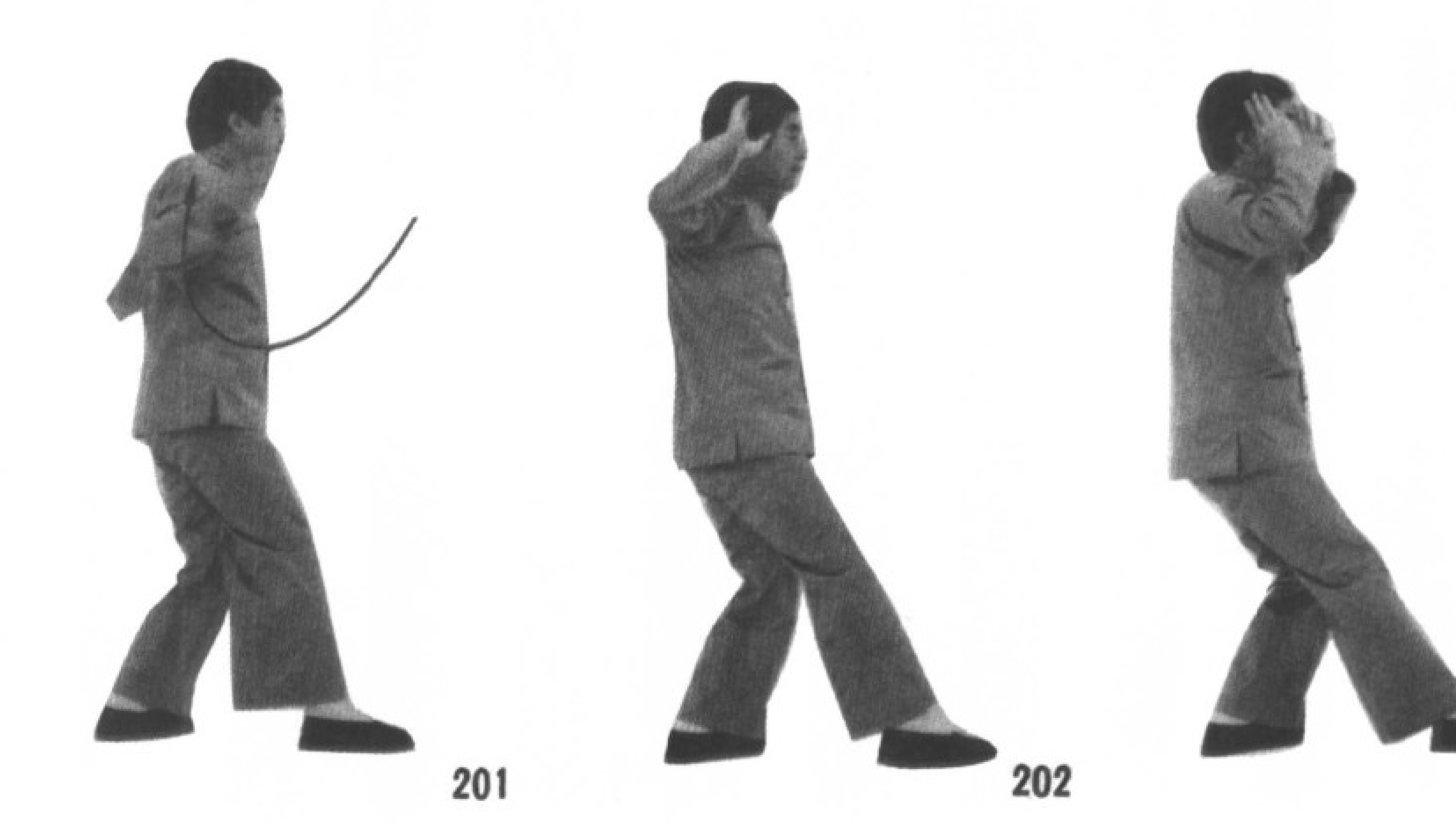


193　192　191

32 二起脚（196～200）

①一邊吸氣一邊向後方扭呈弓箭式，右掌向前方推出。（圖196、197）
接著左手從後方開始往上繞，以左脚尖踢向前方。（圖198、199）
②踢出的左脚保持不落地，立即一鼓作氣跳躍起來，以右脚尖踢前方上段，同時右掌打踢上來的右足。（圖200）

198　199　200



201　202　20

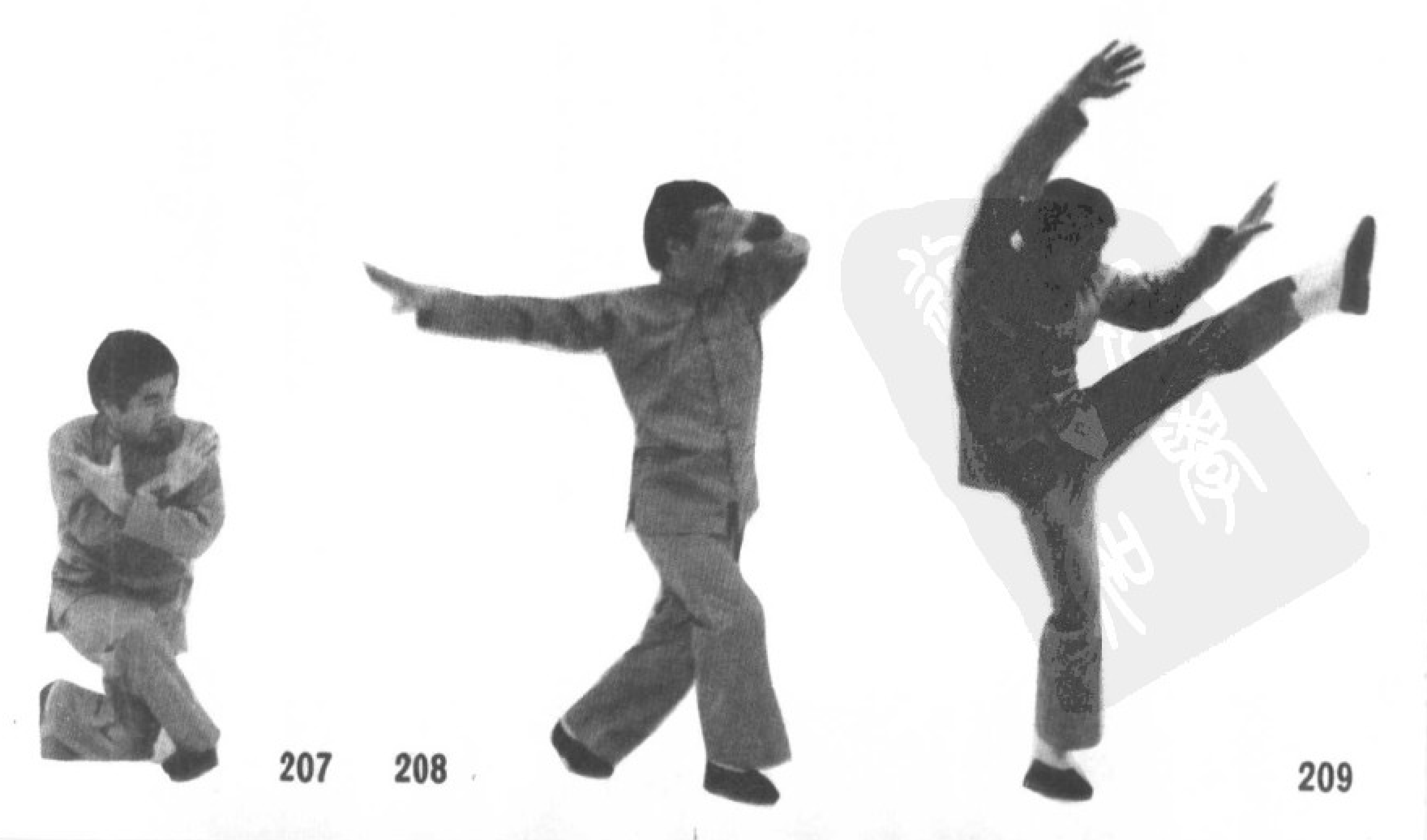
33 懷中抱月（201～204）

①上踢的右足落在前，左足落於後呈後坐式，一邊稍快速呼吸，兩手一邊拂向身體的側面，雙肘豎立，以雙掌覆耳。（圖201、202）

②一邊吐氣，雙手一邊往前推出並交叉。（圖203、204）

34 左分脚（205～209）

①雙手保持交叉稍快速吸氣，同時身體向右方扭，腰部放下呈坐盤式，臉部朝向左方。（圖205～207）



207　208　209


204

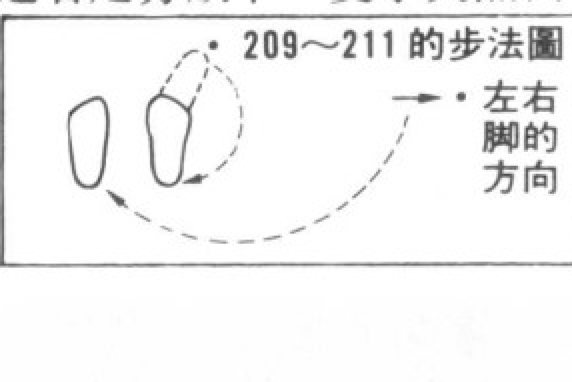

205


206

②以右足支撐體重突然直起上體，一邊吐氣，一邊以左脚尖向上踢去，雙手大開分向左右揮出，以左掌打踢上來的左足裸上部。（圖208、209）

35 雙風貫耳（210～212）

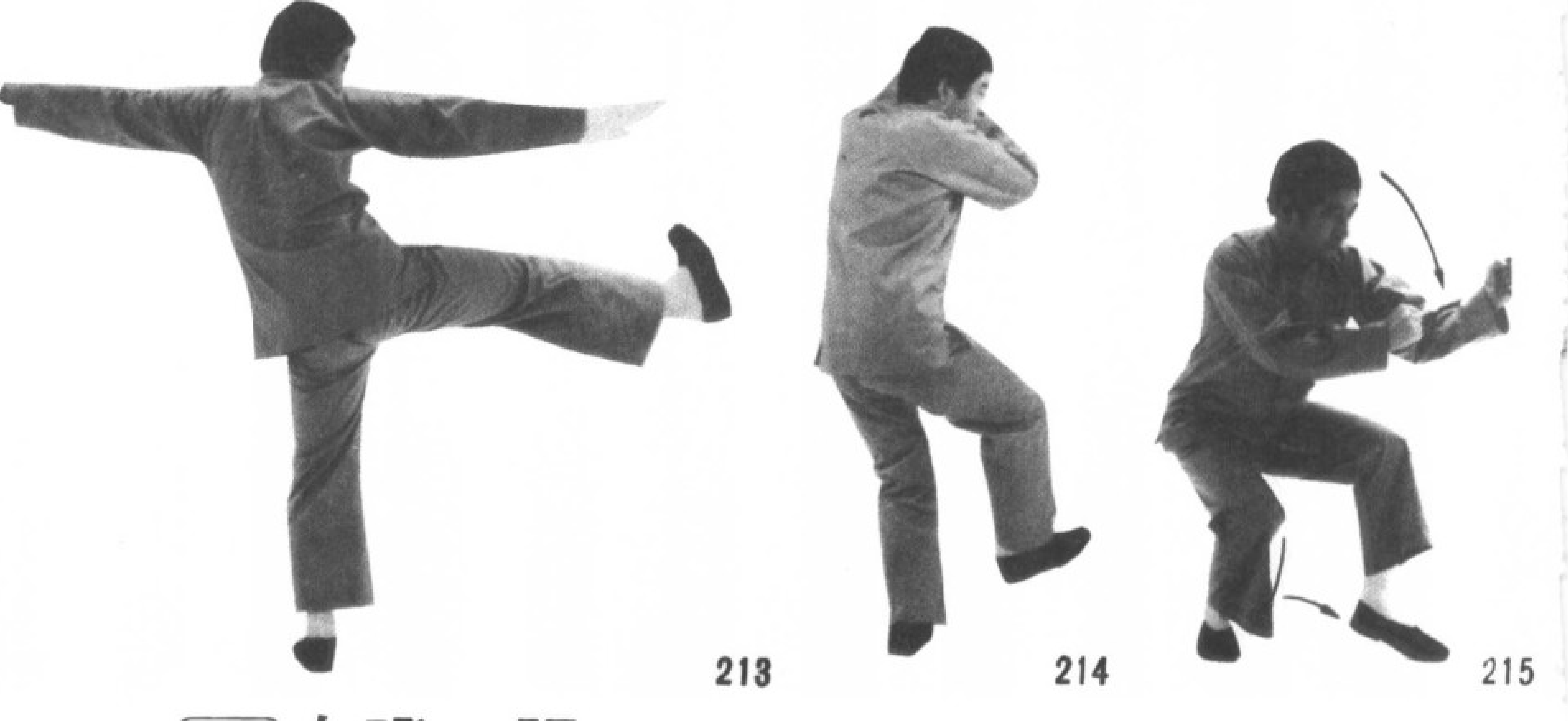
踢上來的左足向右繞一百八十度，然後靠近右足旁放下，雙手突然由前向後拂身體的兩肋。（圖210～211）突然一邊吸氣，右膝一邊抬高，同時雙手呈拳狀由外開始繞，雙拳相向於胸前。（圖212）




210


211


212



213　214　215

36 右蹬一跟（213～214）

①一邊吐氣，雙拳一邊用力向左右推出，同時以右足面踩踏右方似地踢出。（圖213）

②右足不踩地向左足靠近，然後快速吸氣，同時雙拳迅速地向左肩上揮起。（圖214）

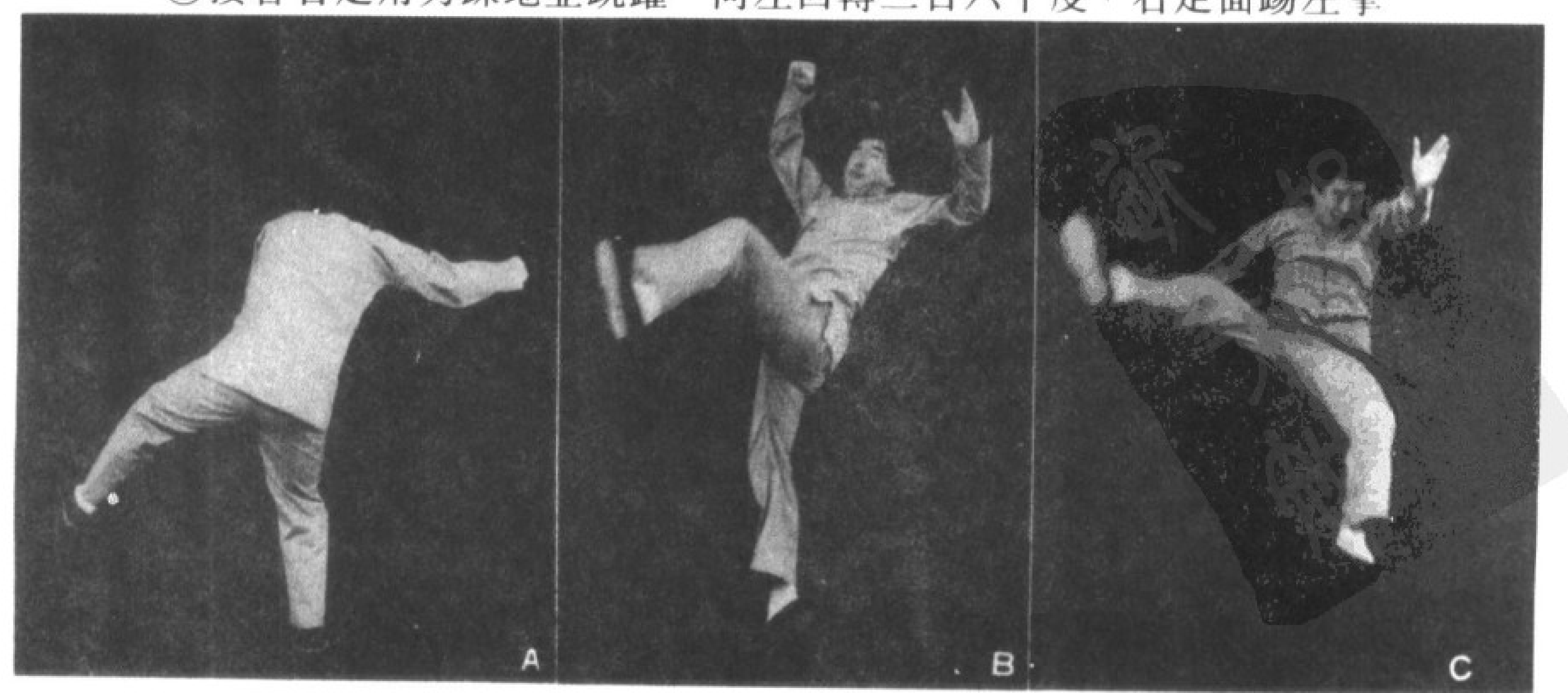
37 千斤墜地（215）

①一邊吐氣，右足用力踩下地面，雙拳一齊向下方打落（圖215）。

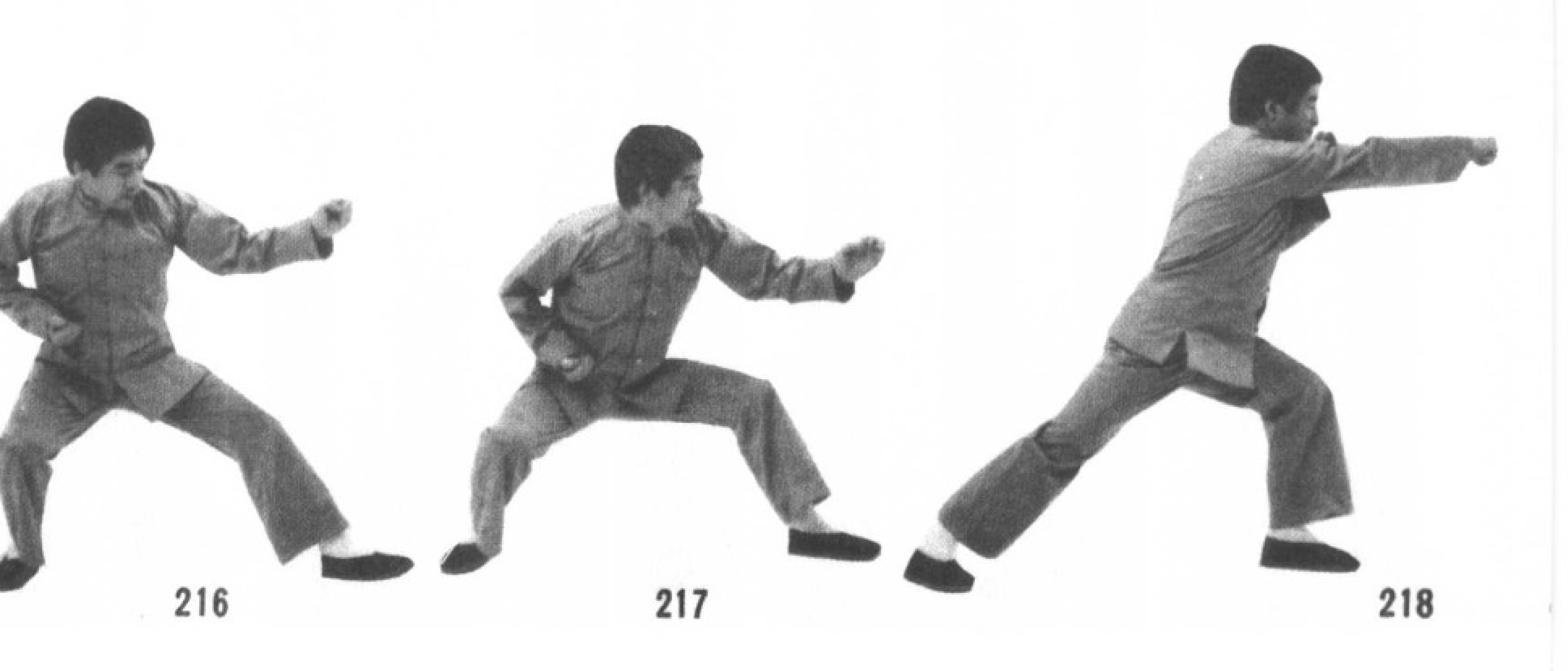
旋風脚（參考技法）

①呈騎馬式後左足上舉。（圖A）

②接著右足用力踩地並跳躍，向左回轉三百六十度，右足面踢左掌



A　B　C



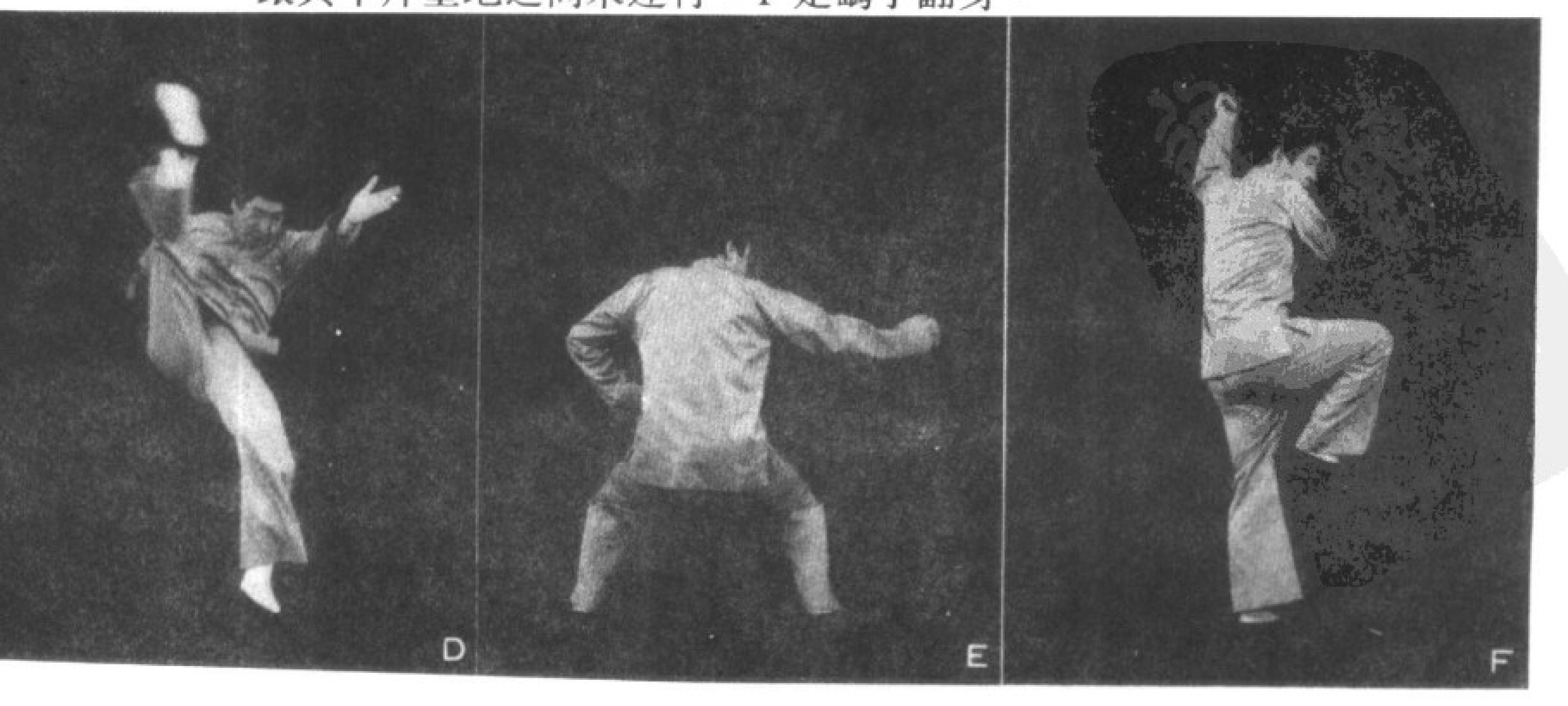
38 掩手捶（216～218）

①稍快速吸氣，同時左足跨向前方呈四六式，左掌向前方擊出，右拳可以不放在腰部。（圖216、217）

②右足用力踩下，體重移至右足呈弓箭式，一邊吐氣，右拳一邊向前方打出，左掌收回並豎立在臉前。（圖218）

（圖B、C、D），著地後呈騎馬式（圖Z）。此旋風脚介於36、37之間。

（注）旋風脚目前多省略並以分解地跳躍來進行，但練習時則間入蹬一跟與千斤墜地之間來運行。F是鷂子翻身。



219

220

39 小擒打（219～223）

①首先右手張開，掌面向上，然後跳起，同時右足向前方踏出，稍快吸氣並繞右手向腰部靠近，左足再向前方跨呈四六式。（圖219～222）

②右足跨向左足旁，足尖輕輕點地，然後稍快吐氣，同時右手的指尖向前方推出，左手搭在右肘內側於臉前豎立。（圖223）

（注意）

推出的右腕是屈肘，切勿伸直。

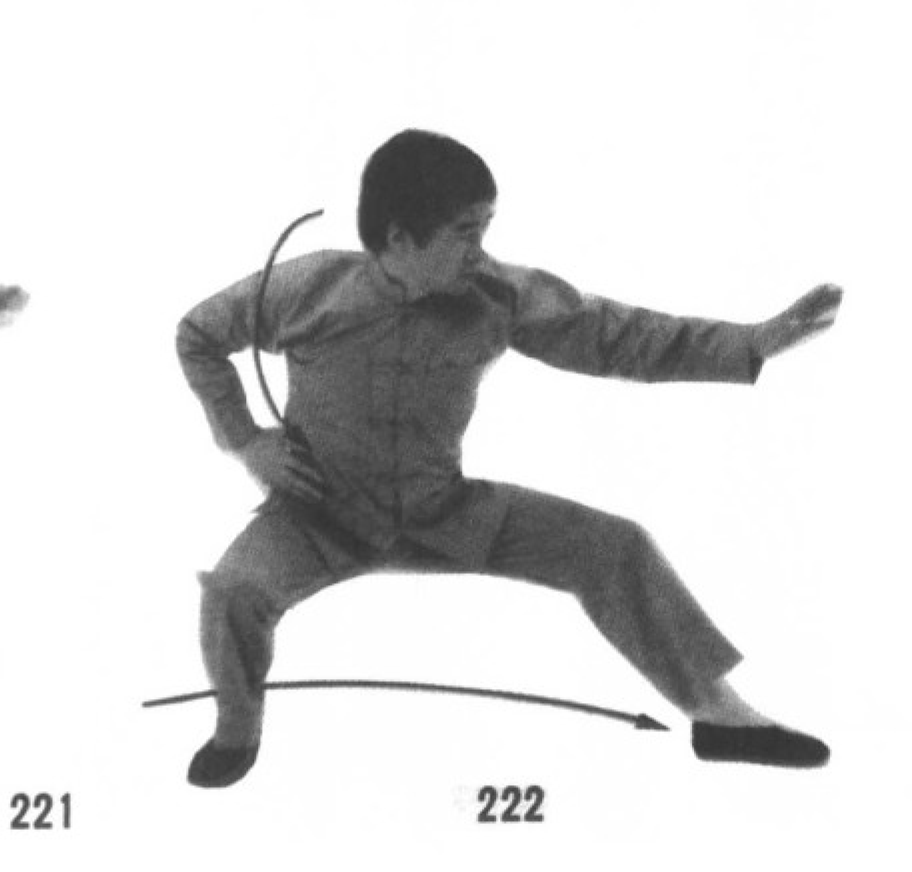
40 抱頭推山（224～227）

①以左足爲軸轉向後方，稍快速吸氣，同時雙手交叉，分別拂向身體的兩肋，接著掌面朝上並上舉覆於雙耳，同時右膝上舉。（圖224～226）

②右足用力向前方踩下呈弓箭式，一邊吐氣，雙掌一邊向前方推出。（圖227）



227



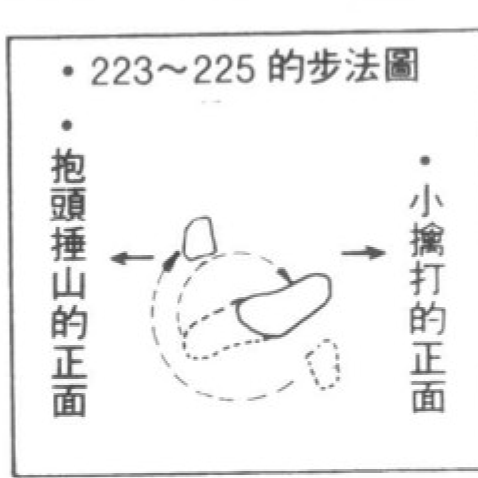
221　222

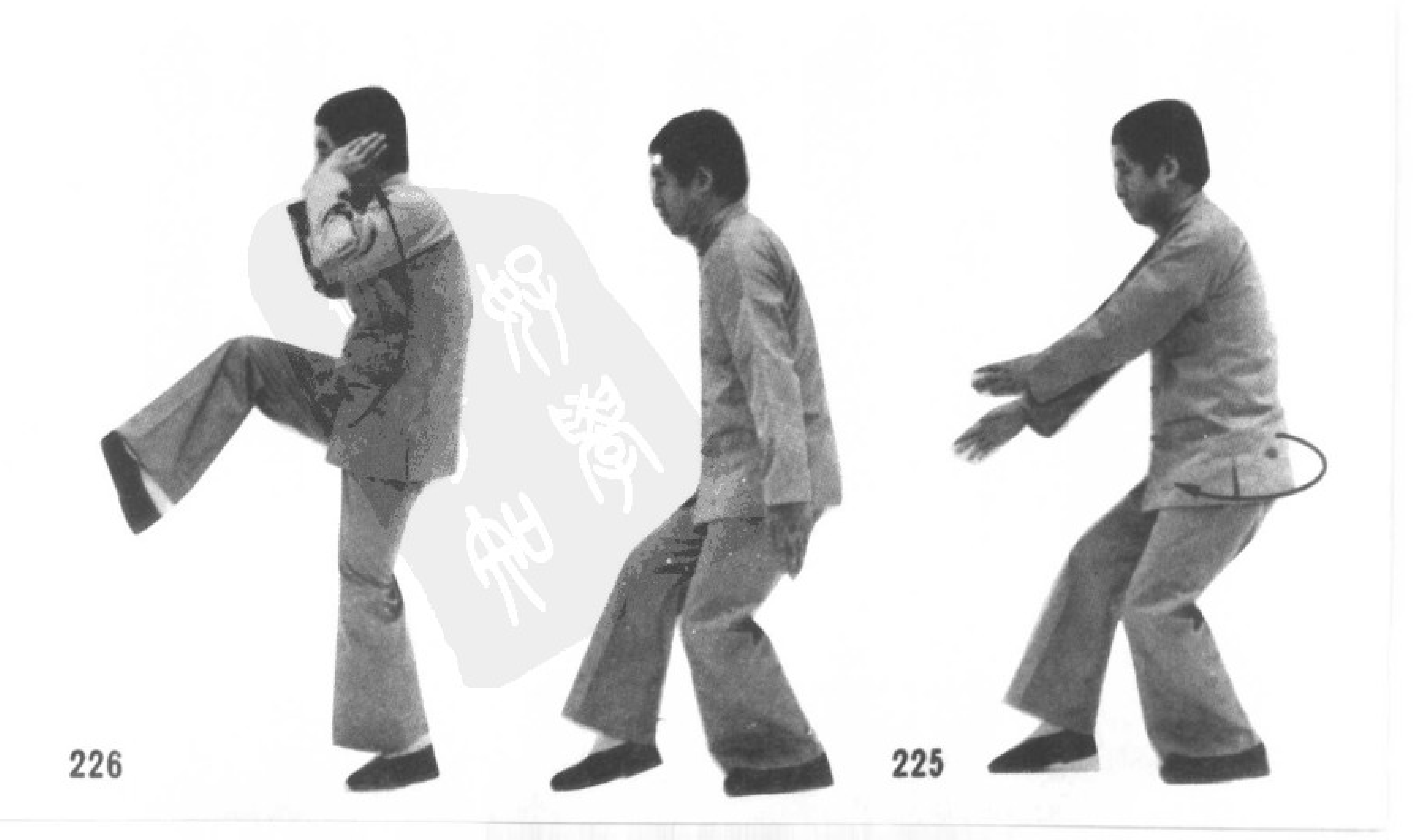


223

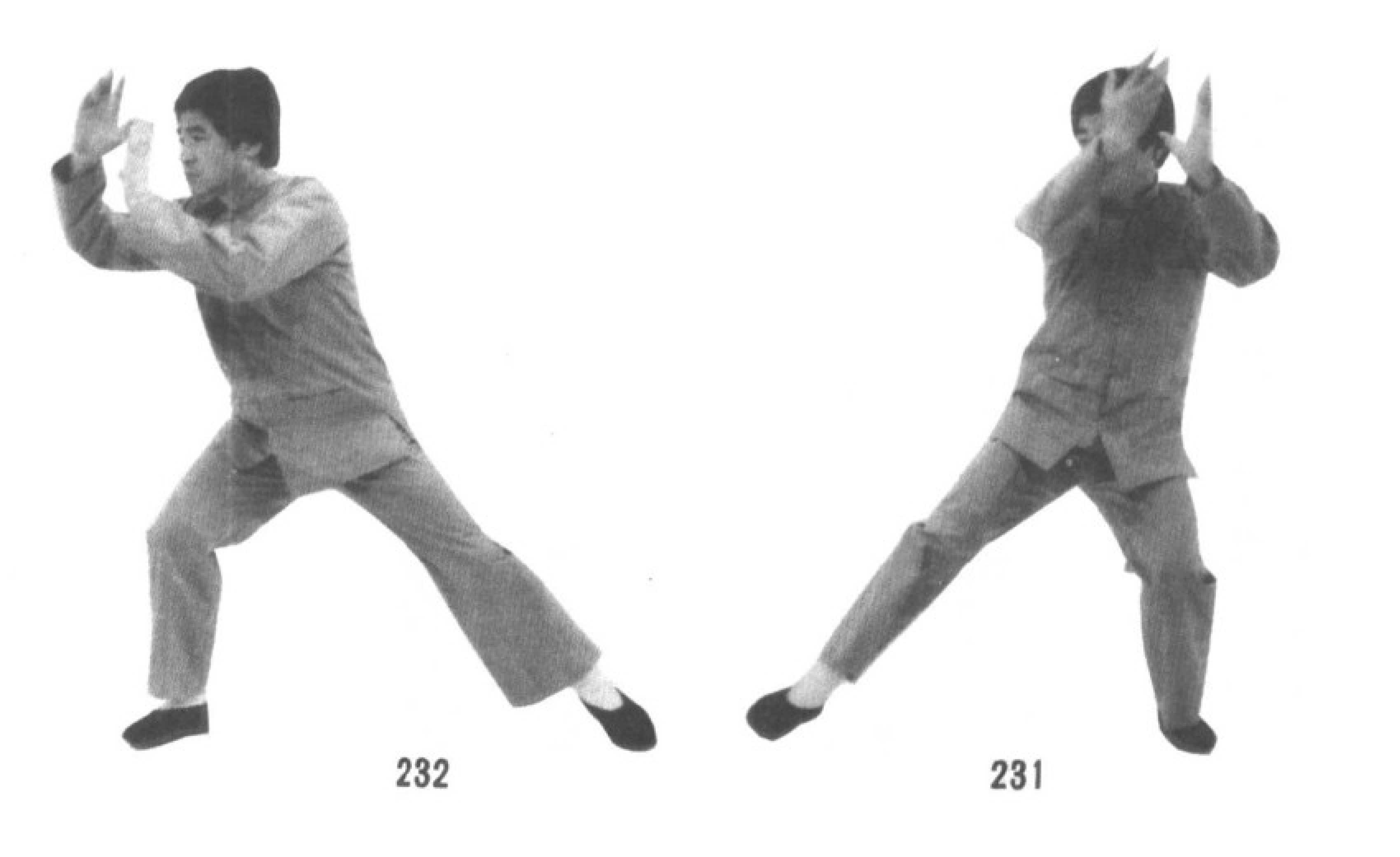
（注意）

推出的掌是右手前左手後，雙掌並不齊致，如此於實戰之際，縱使躲開最初的攻擊，也能立刻轉變到下一項攻擊。





226　225

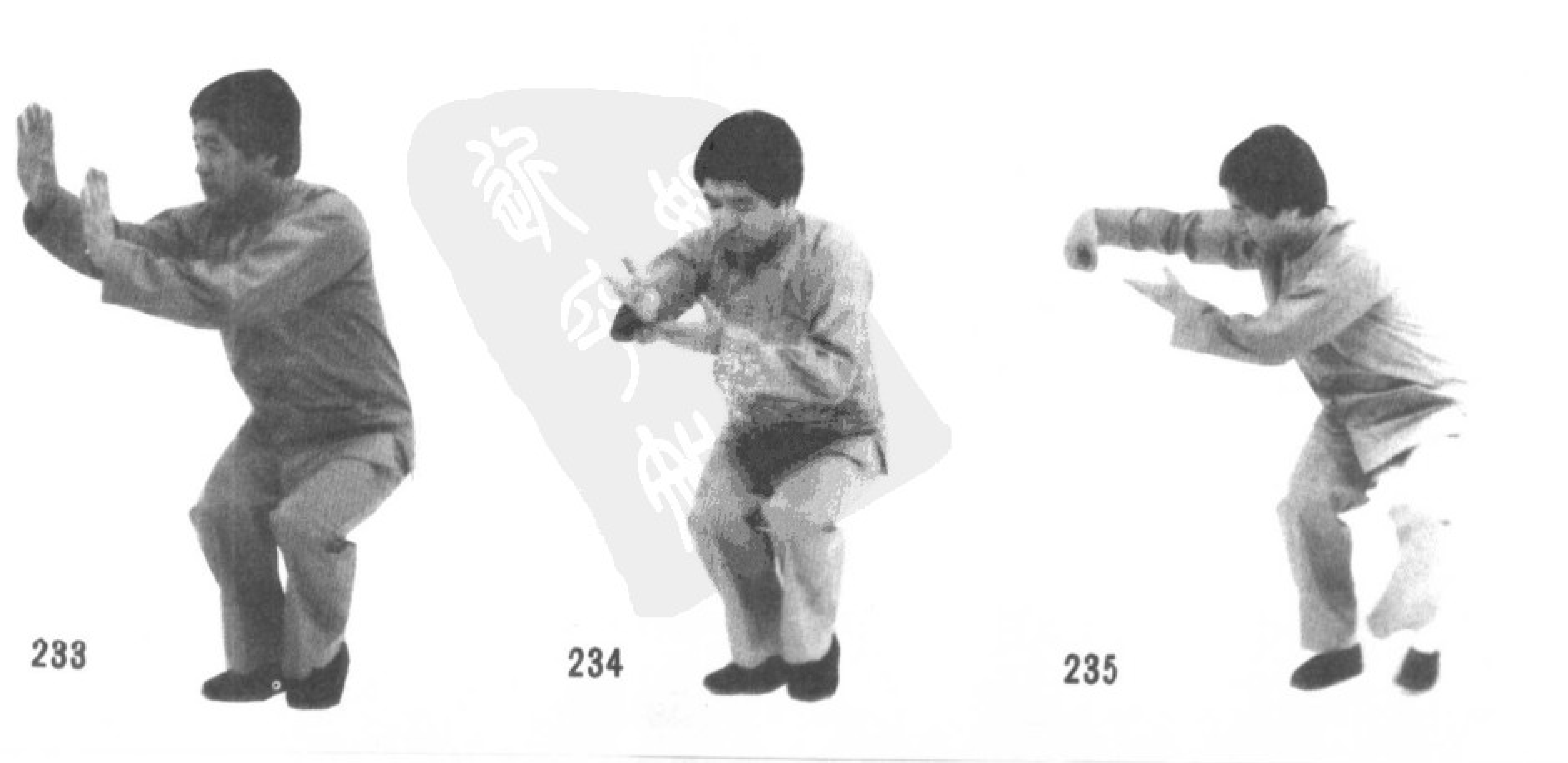


232　　231

41 抱虎歸山（228～233）

①左右掌面朝下，一邊稍速快吸氣，一邊由下方繞向左肩上，右足向右足靠近，足尖輕輕點地。（圖228～230）

②右足跳躍似地向前方踏出，同時稍快吐氣，雙掌相向朝前打出，左足向右足靠近呈虛式。（圖231～233）



233　　234　　235

230　　　　229　　　　228

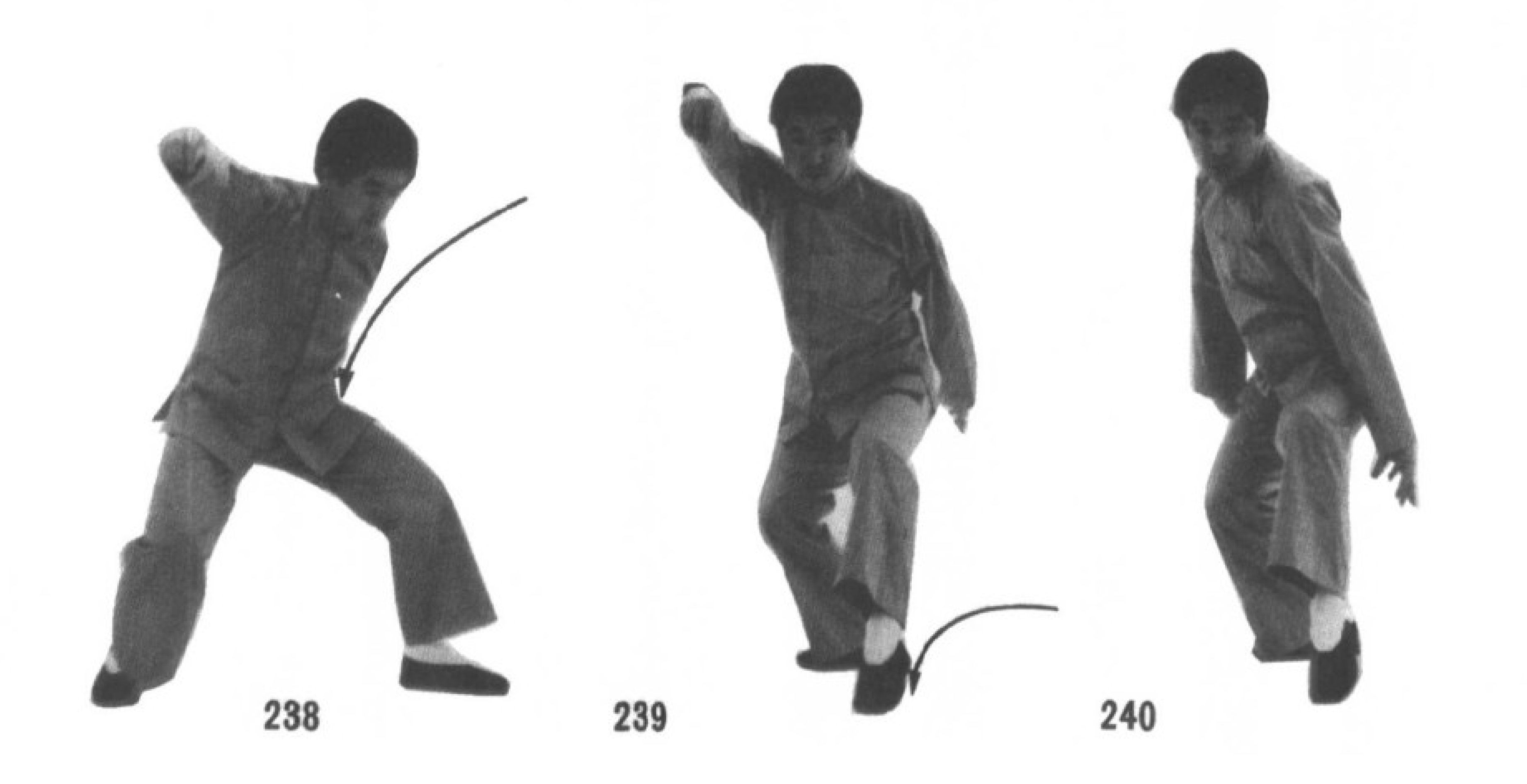
42 單鞭（234～237）

①稍快吸氣，右手呈鉤狀移至胸前，由左手掌托向右肩後方推出，左足由脚踝滑向左側方，臉部朝向手的方向。（圖234、235）

②左足扭向外側，右足扭向內側，並將體重移至左足呈弓箭式，然後緩緩吐氣，右鉤手停止動作，左手向左方拙出，臉部配合手的動作朝向左方，左手的指尖與眼同高。（圖236、237）



236　　　　237

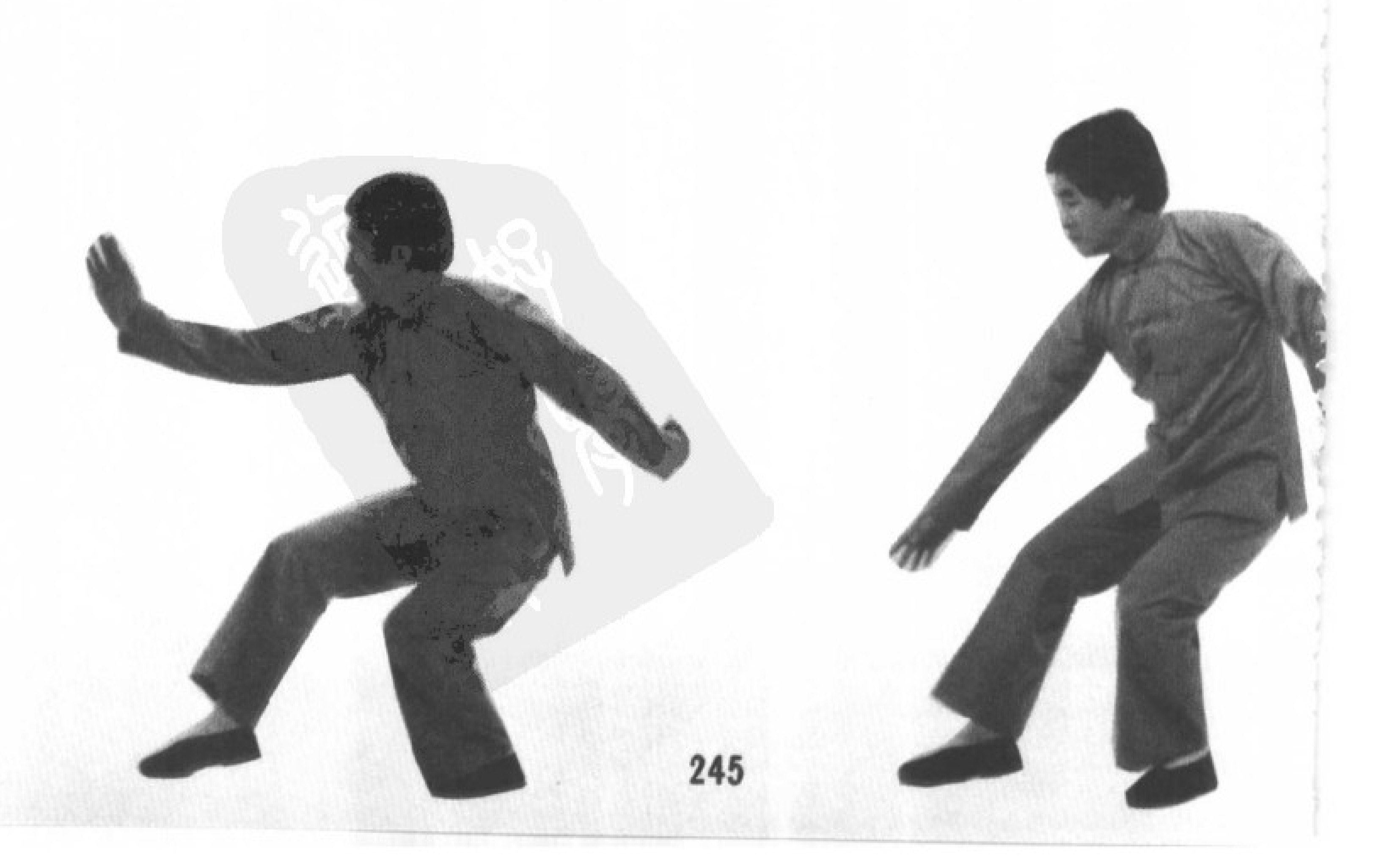


43 前招（238～241）

體重移向右足，左足向右方九十度的方向移動呈虛式，緩緩吸氣，左手一度向後方伸出後再向前方揮起，右手保持鉤手狀，一度向前打出後，由下開始繞並向後方揮起。（圖238～241）

（注意）

左右手是對照性的使其交义而運作，而且前招尚有右鉤手不動而運行的別法。





241

• 241 的其方法





242

44 後招（242～245）

將體重移至左足，脚踝放下，右足向右方九十度的方向移動呈虛式，緩緩吐氣，右手的指尖伸出，由下方向前方揮起，左手呈鉤手狀向後方揮出。（圖244、245）

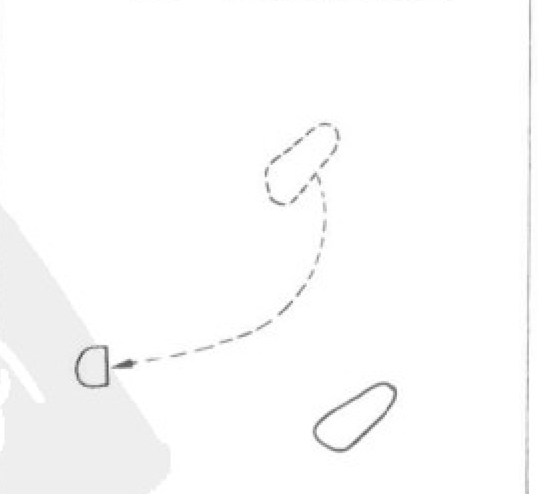


• 238～241 的步法圖

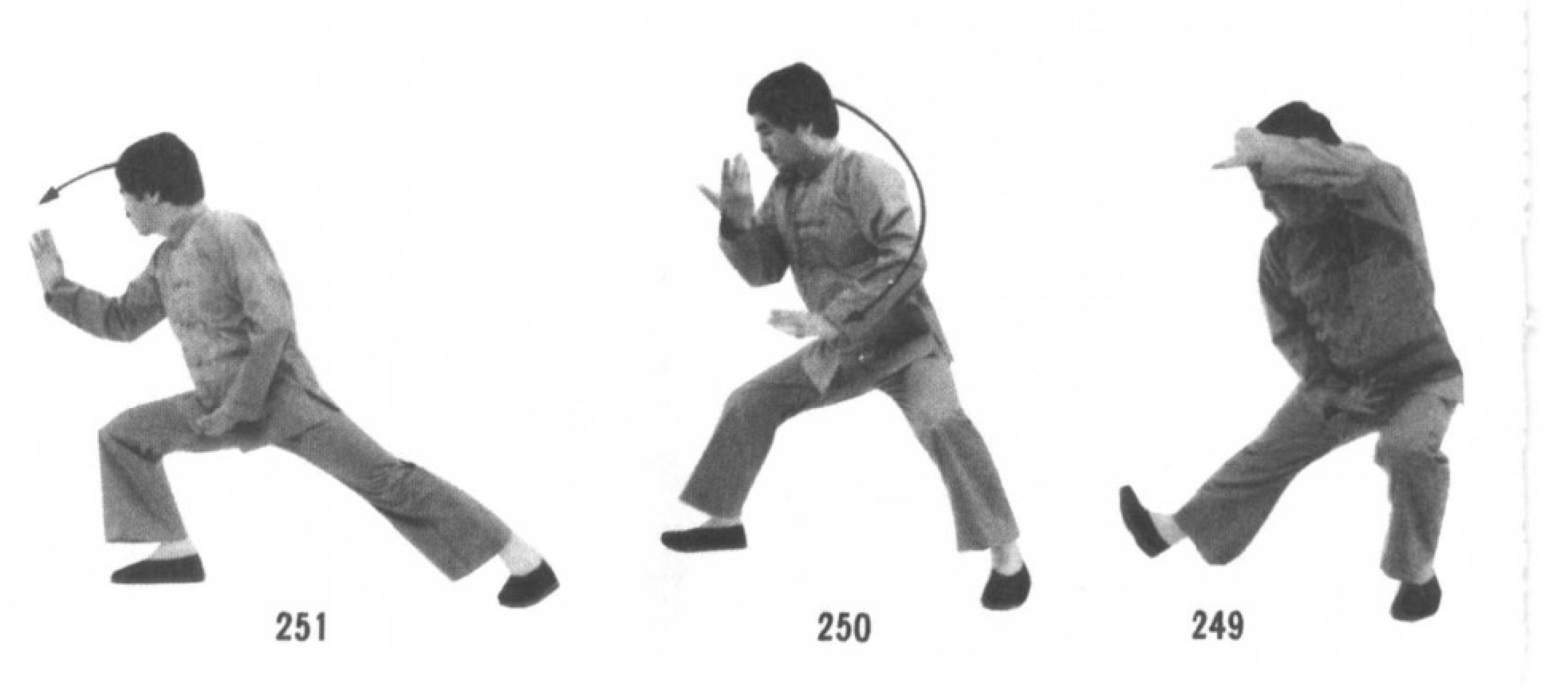


244

243



• 241～245 的步法圖

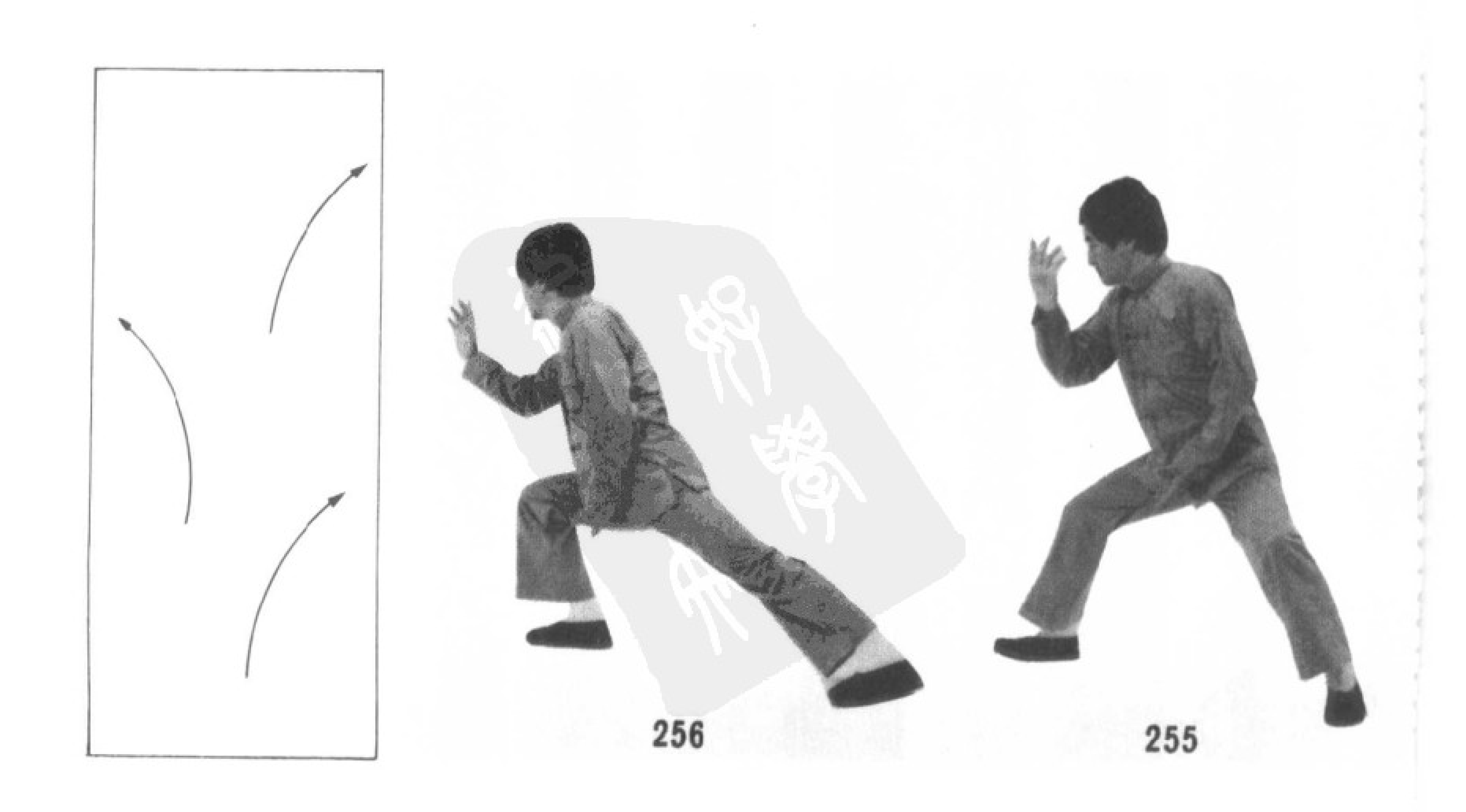


251　　250　　249

45 野馬分鬃（246～256）

①一邊緩緩吸氣，右手一邊繞移向腹前，解開左手的鉤手並繞向上方高舉在額部，右足上舉並靠近。（圖246～248）

②右足由脚踝向斜前方踩下之後，緩緩吐氣，右手向前扭並打出，左手繞動掌面向上置於丹田之前。（圖249～251）



256　　255

248　　247　　246

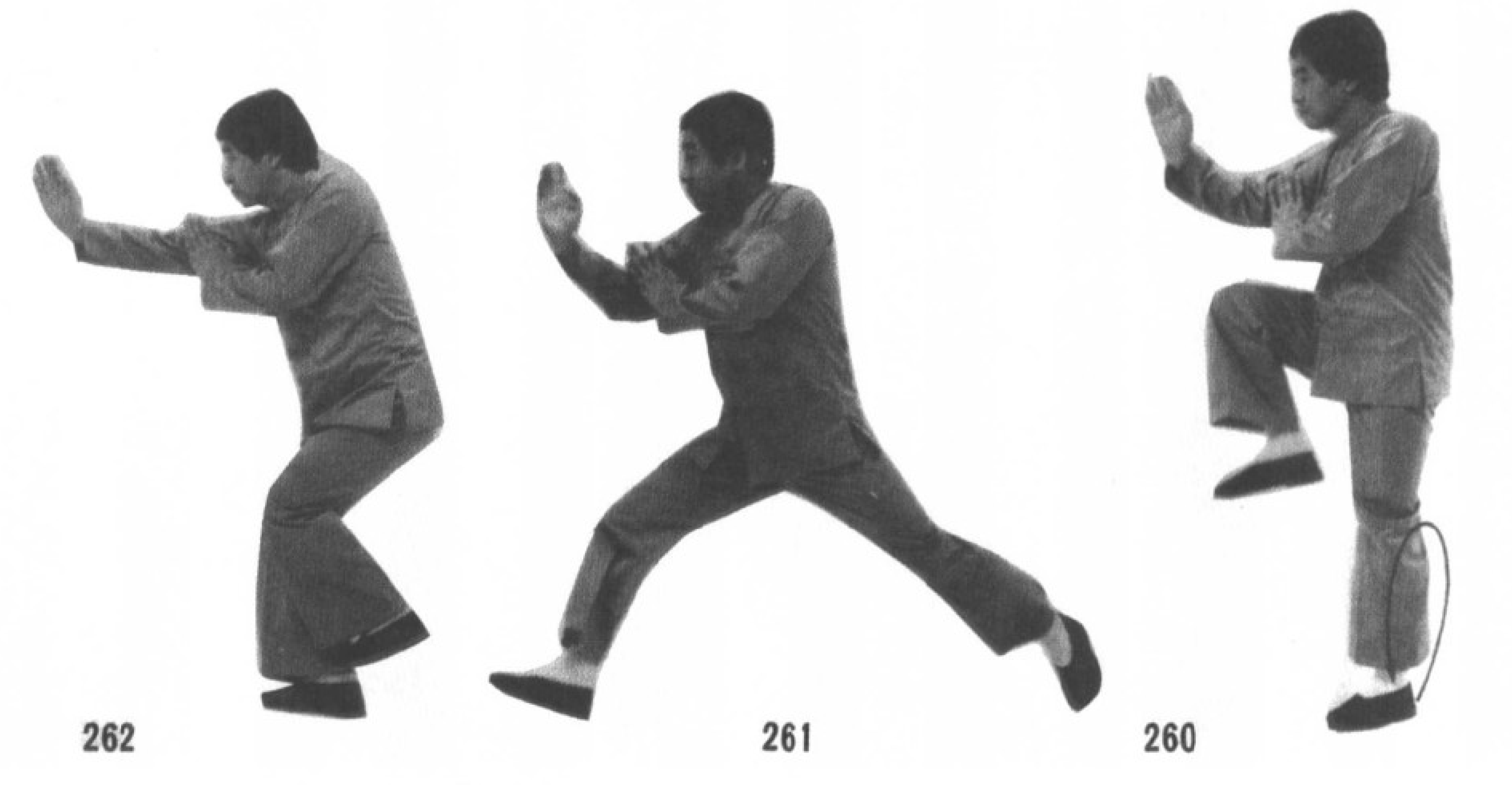
• 254～256 的步法圖　　• 251～254 的步法圖　　• 246～251 的步法圖

（注意）

以上的動作是右野馬分鬃，以下以相同要領運行左野馬分鬃。右野馬分鬃，此技法是以鋸齒狀行進。



254　　253　　252

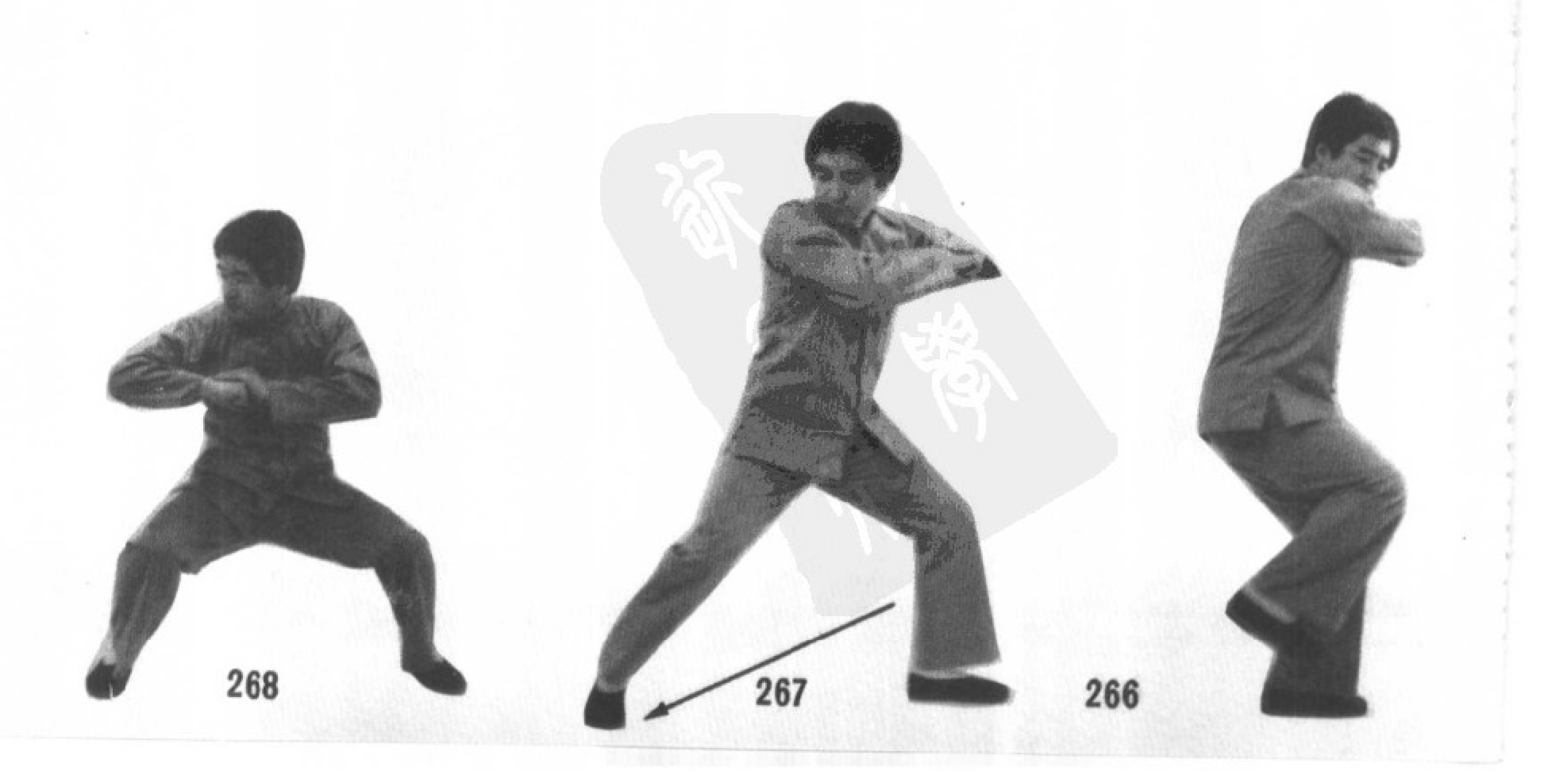

262　261　260

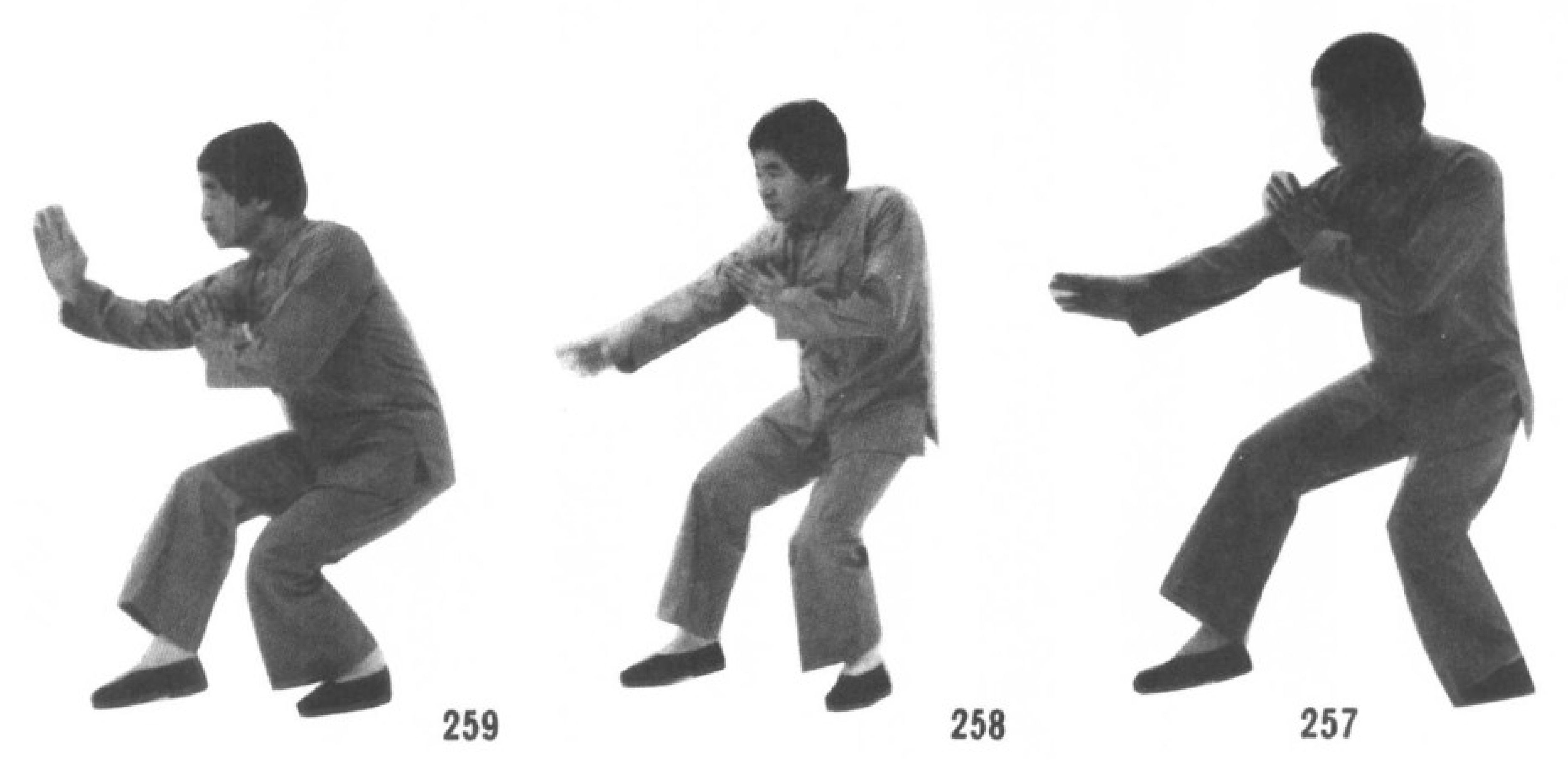
46 玉女穿梭（257～268）

①右足移向左足呈虛式，緩緩吸氣，右手稍稍放下之後，身體扭動並豎立於上，左手搭在右手內側並豎立於臉前。（圖257～259）

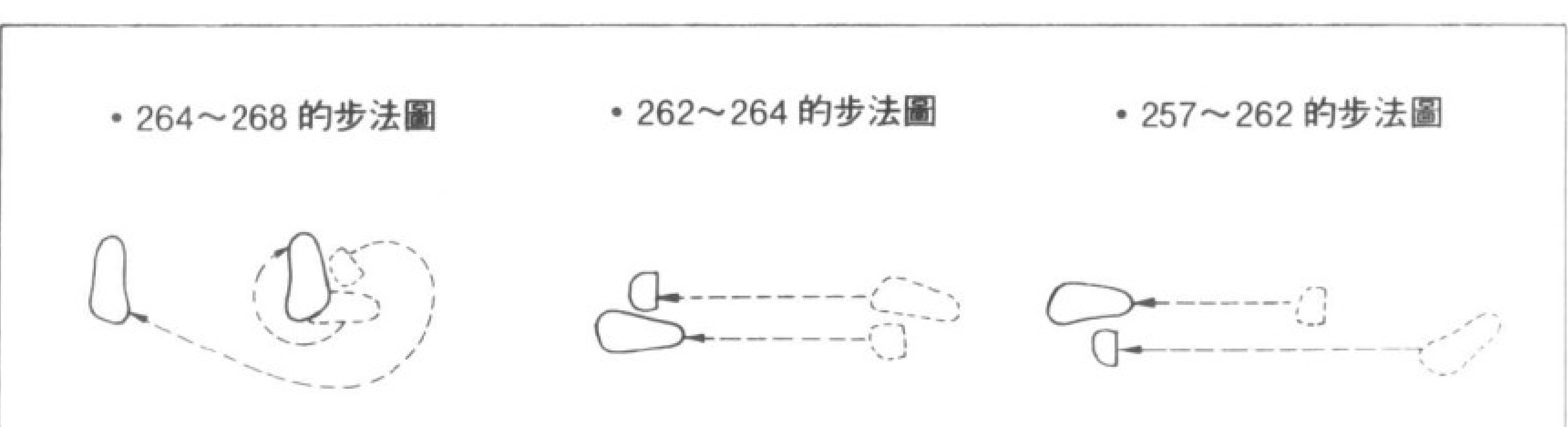
②右膝高舉僅左足立地，此時一度跳躍起之後，右足向前方做大跳躍，同時右手向前方推出，然後左足向前做大跳躍，左手推出。（圖260～264）

③以左足支撐身體，稍快吸氣，向右繞並回轉一百八十度，右拳碰觸左掌，（圖265、266）右足向右踏出，一邊吐氣，右肘一邊向右推出。（圖267、268）


268　267　266



259　　258　　257



265　　264　　263



47 懶紮衣（269～274）

①緩緩吸氣，左手由左下方往左上方繞並覆耳，右手從右方繞向左下方並搭在左肘上，以左足支撐體重，右足由腳踝滑向右側方。（圖269～272）

②緩緩吐氣，右足向外側，左足向內側持繞扭動，體重移至右足呈弓箭式，配合足的動作，右手與左手交叉，右手並向右方扭出，左手在胸部滑行置於左肋腹。（圖273～274）

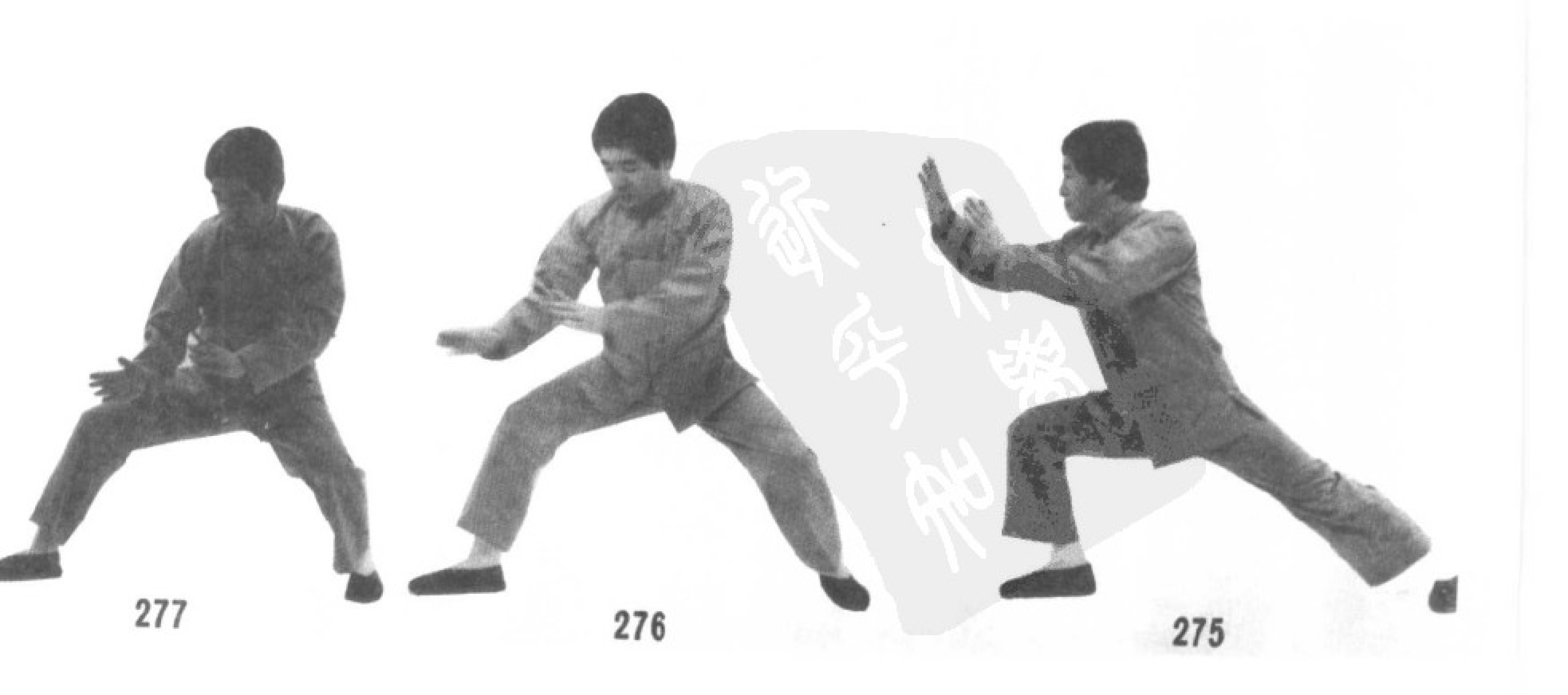


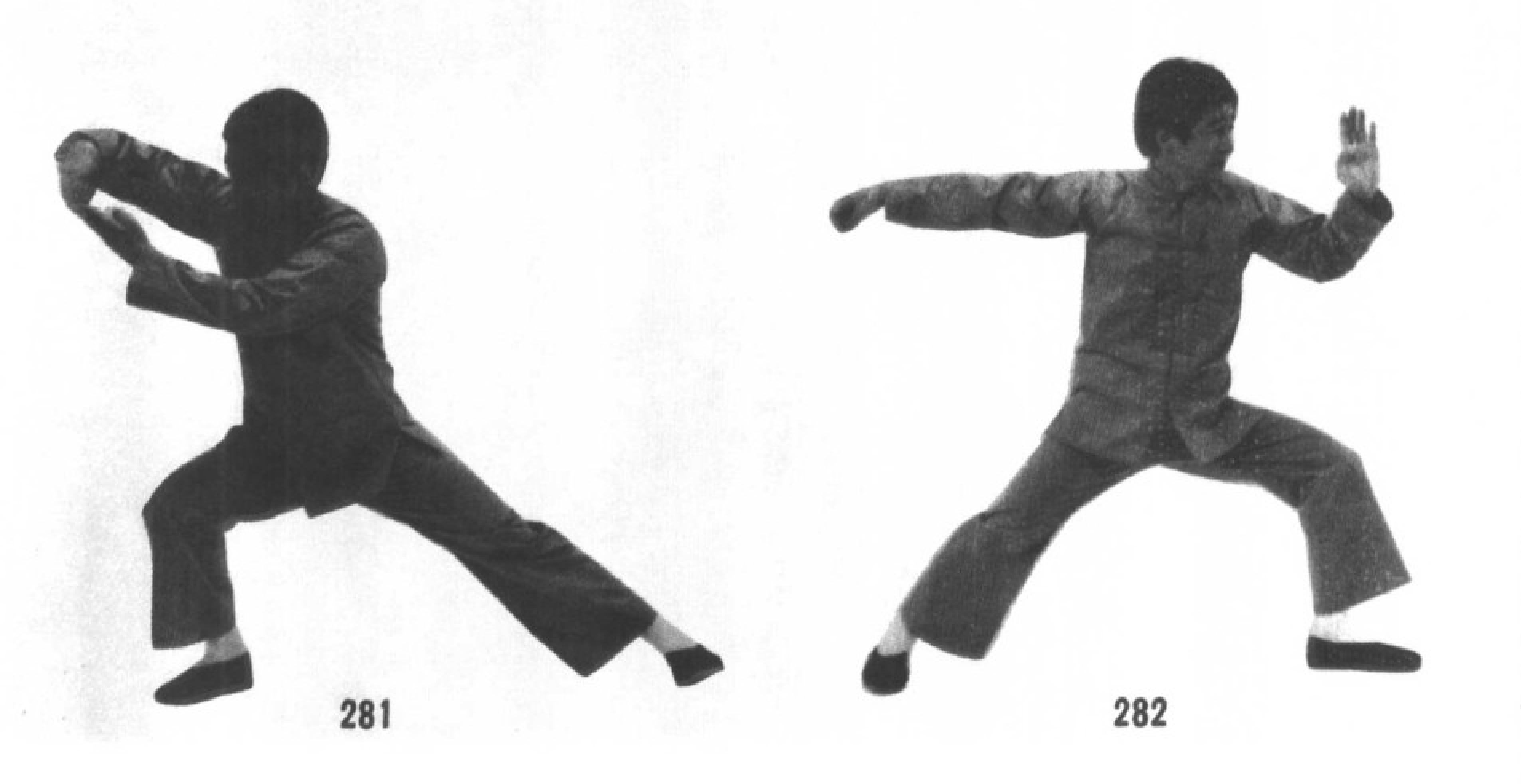


48 抱虎歸山（275～280）

①左手伸出在右手旁與右手齊，一邊稍快吸氣，雙手一邊由下開始繞移至左肩上，同時右足向左足靠近，足尖輕輕點地。（圖275～278）

②右足向前方踏出，稍快吐氣，雙掌相向朝前打出，左足向右足靠近，足尖輕輕點地呈虛式。（圖279、280）




281　282

49 單鞭（281～282）

①稍快吸氣，右手呈鉤狀，鉤似地向胸前靠近，由左手掌托著似地向右肩後方推出，左足由脚踝滑向左側方。（圖281）

②左足向外側，右足向內側扭動，體重移至左足呈弓箭式，緩緩吐氣，右鉤手停止動作，左手向左方扭出，臉部配合手的動作朝向左方。（圖282）

286　287　288



283　　284　　285

50 耘手（283～289）

①緩緩吸氣，右手持繞扭動由下方開始繞向左方，右足向左足靠近，並轉移體重。左足跨向左方呈騎馬式，配合左足的移動，右手持繞扭動繞向右方，豎立於右側，左手搭在右肘上。（圖283～287）

②緩緩吐氣，右足向左足靠近，足尖點地，左手向左方扭繞並豎立，右手搭在左肘上。（圖288、289）

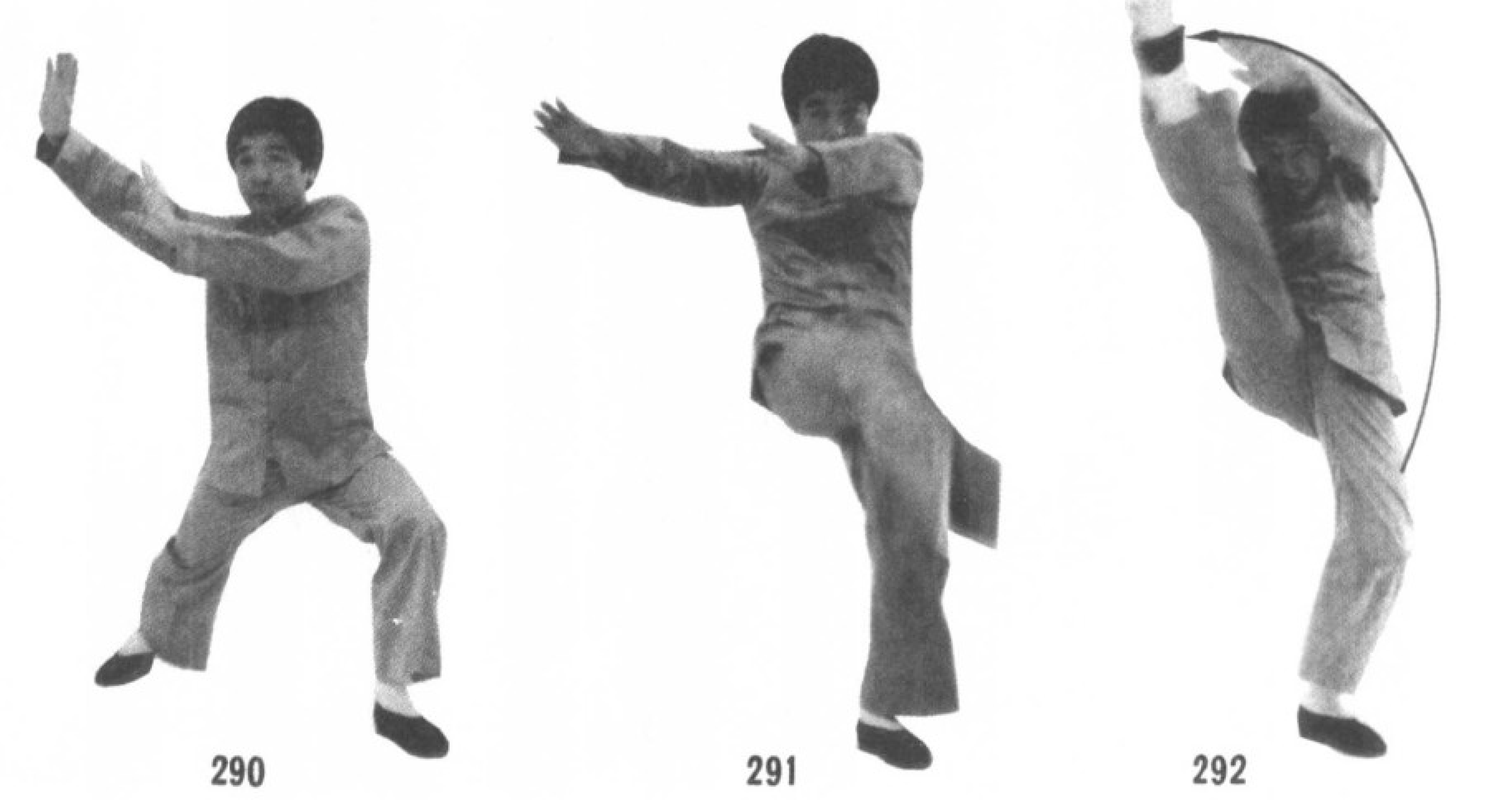
（注意）

以下以與25耘手相同的要領運行六回。



289





290　　　291　　　292

51 雙擺脚（290～292）

①體重移至右足，左足向斜前方踏出呈弓箭式，同時稍快吸氣，雙掌突然向右側方推出。（圖290）

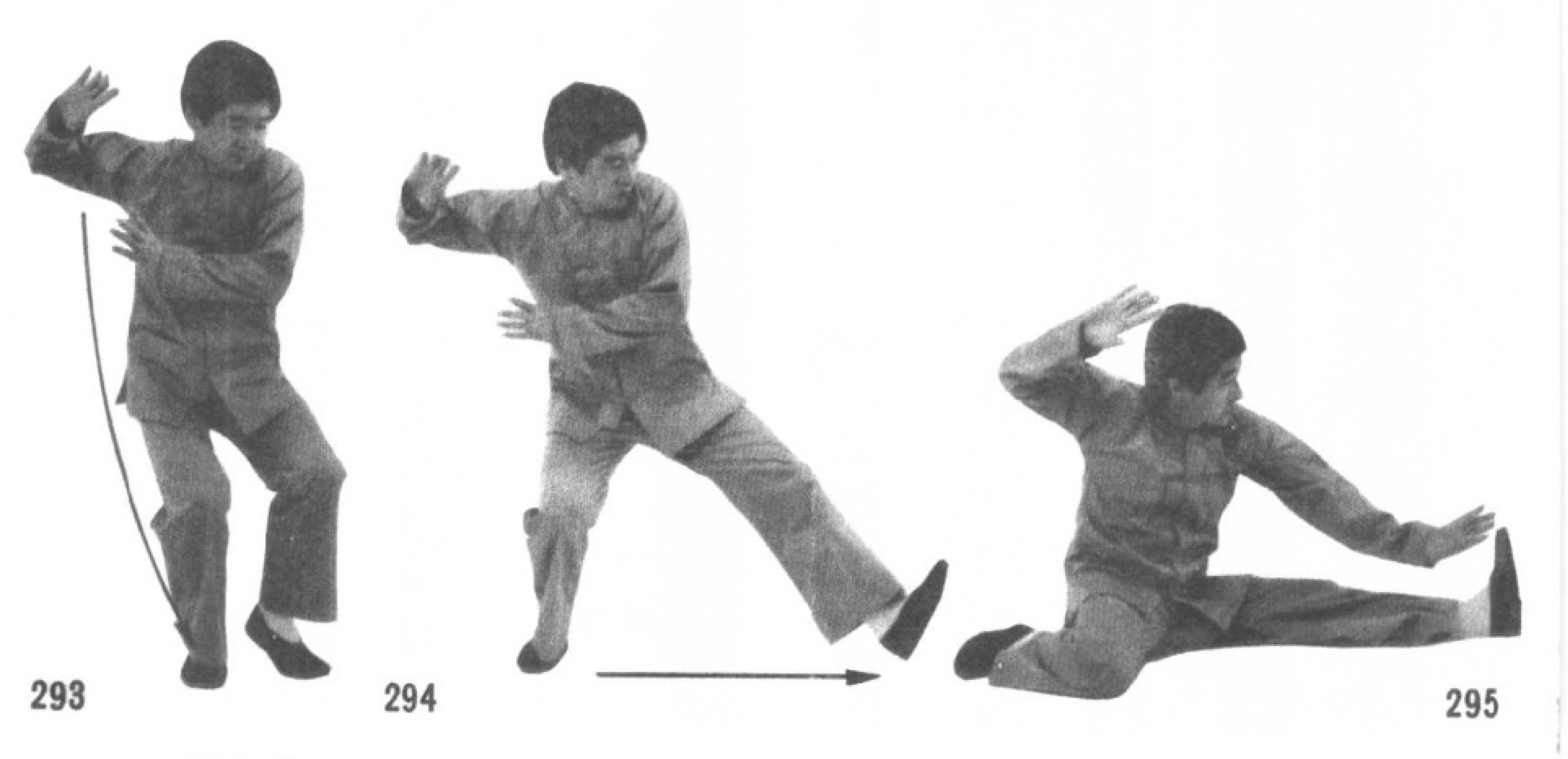
②一邊吐氣，右足由左向右大繞，踢與左足側面（足刀）齊致的雙掌。（圖291、292）

52 跌叉（293～295）

踢上來的右足用力踩在左足旁，稍快吸氣，左足面突然向前方推出，



296　　　297

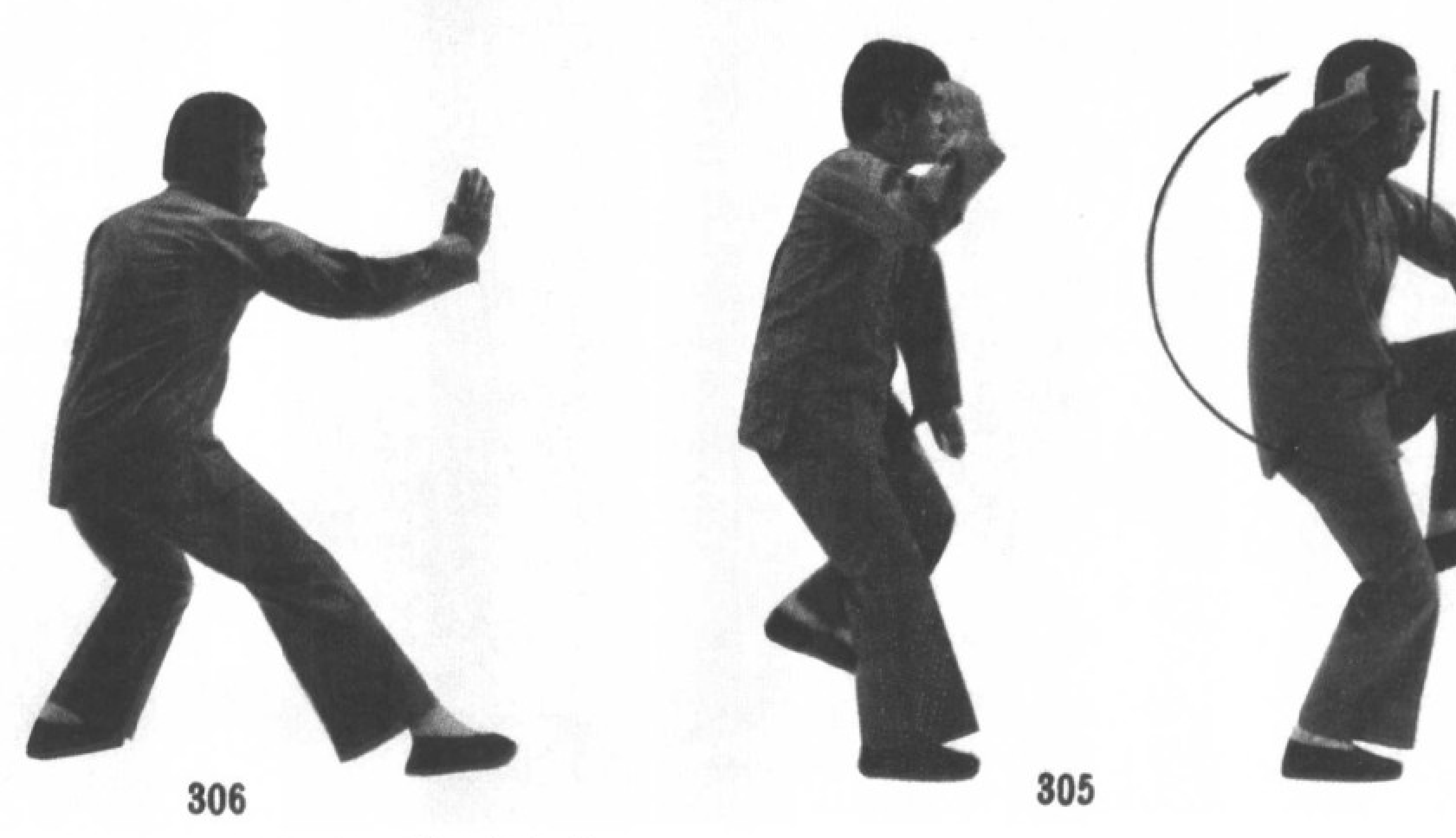


臀部落地。此時，左手配合左足的動作也向前伸出呈平行，右手置於頭部後方。右足與左足呈直角，而右足膝再屈成直角。（圖293～295）

53 朝天蹬（296～300）

右膝著地使身體向前方推出，體重移至左足並屈膝，緩緩吐氣，將左足伸出，而右膝向上舉，右手向上方捋繞，扭動並往上推，掌面朝上，左手向下方壓並捋繞扭動，掌面朝下。（圖296～300）

298　299　300



306　305　304

54 金鷄獨立（301～303）

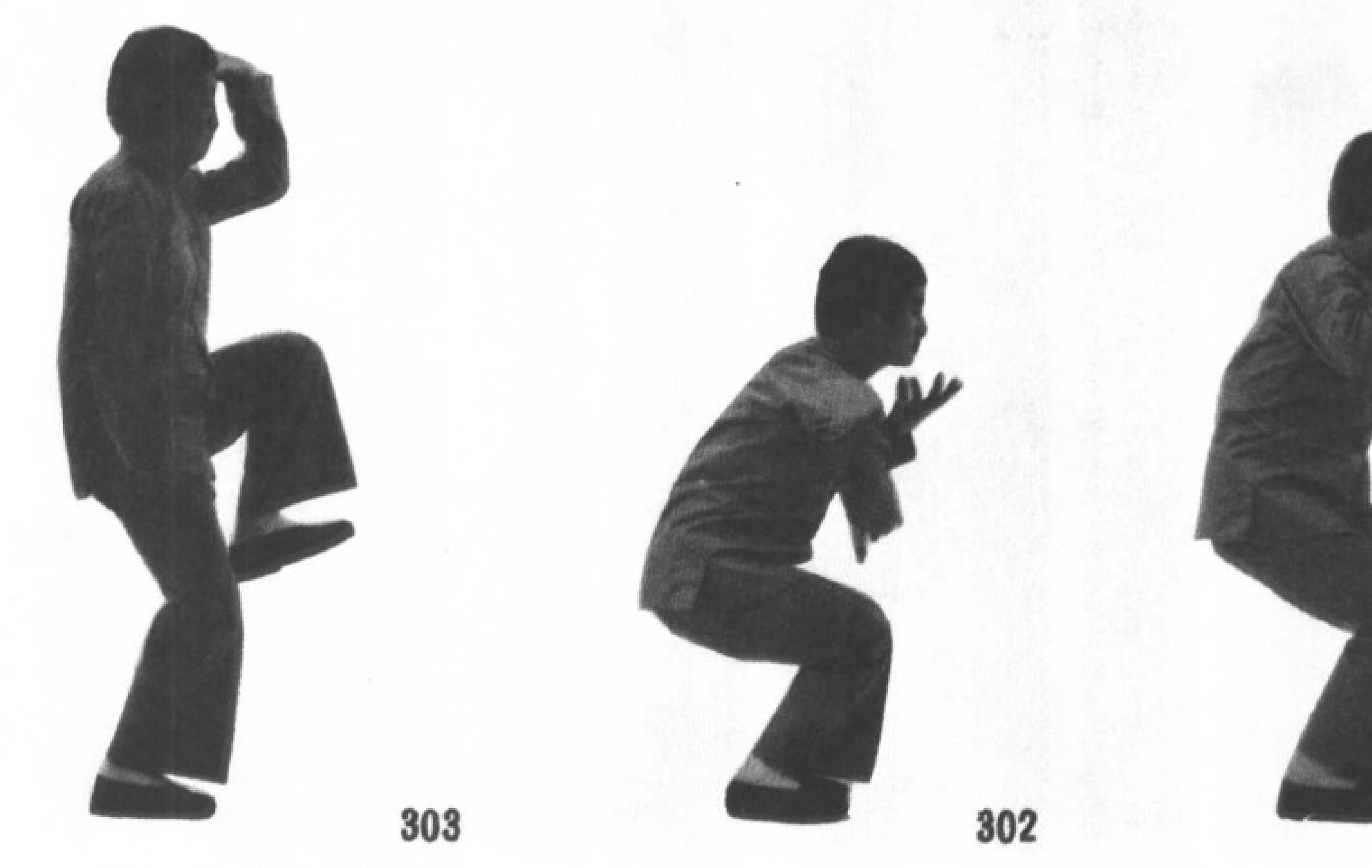
①一邊緩緩吸氣，右足一邊向下，並排於左足旁且中腰挺立，配合右脚的踩下，右手持繞往下扭去，左手則向上扭動。（圖301）

②緩緩吐氣，以右足支撐體重，並將右膝微屈，左膝高舉，同時左手持繞扭動，掌面向上並往上推，右手持繞往下壓，掌面朝下。（圖302、303）

（注意）

朝天蹬與金鷄獨立之支撐身體的軸足，其膝皆切勿伸直。

312　311　310



303 302 301

55 倒捲肱（304～312）

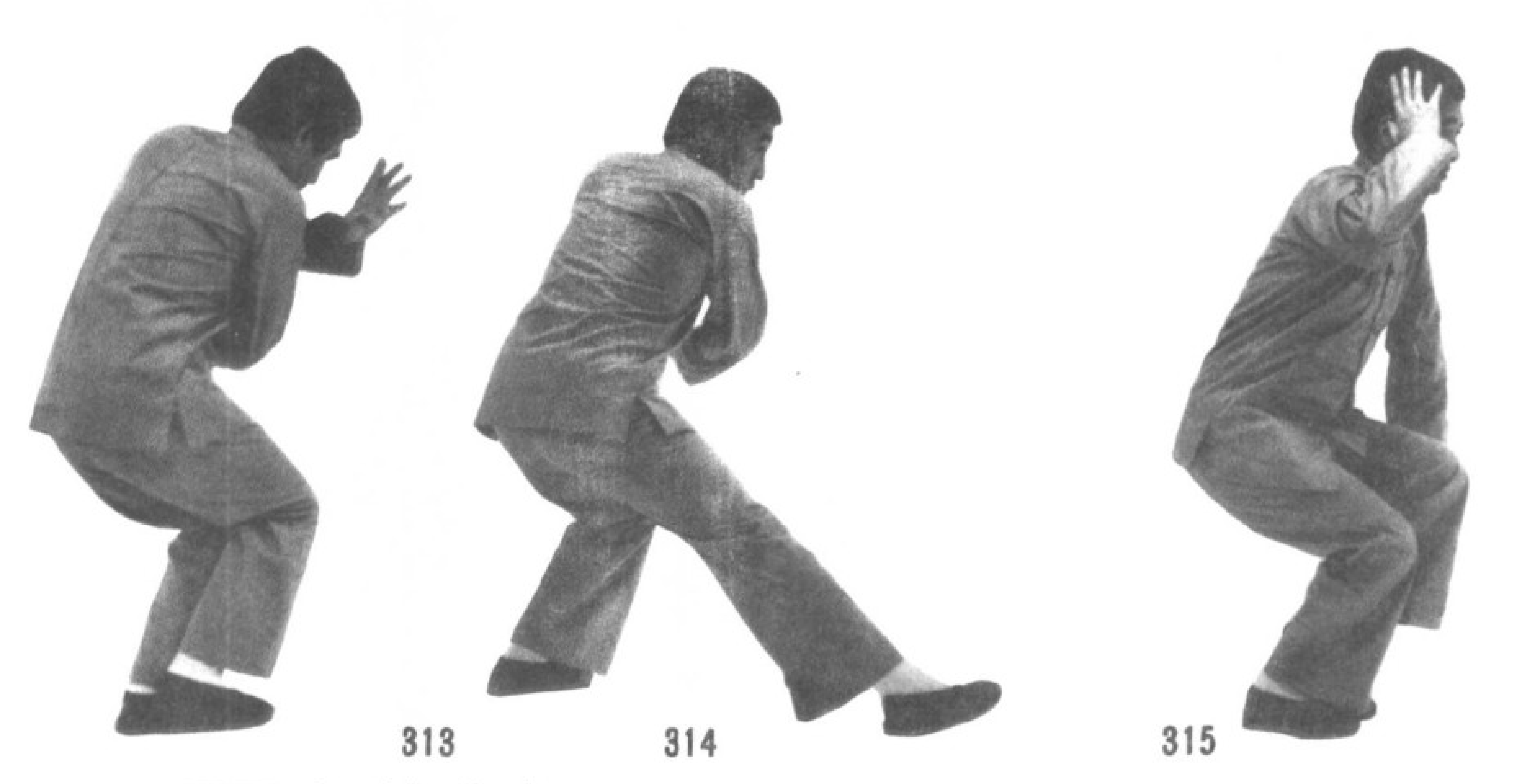
①緩緩吸氣，右手向後上方繞成豎立狀並置於耳旁，以左手拂膝的周圍，由內往外繞。（圖304）

②左足向斜後方踩下呈後坐式，一邊吐氣，右手一邊向前方推出，左手屈肘置於腰旁，掌面向下，右足的足尖朝向內側。（圖305、306）

（注意）

以上是右倒捲肱，再以相同要領運行左倒捲肱與右倒捲肱。（圖310～312）

309 308 307



313　314　315

56 白鶴亮翅（313～315）

①緩緩吸氣，右手入左肋下方，以左足支撐體重，右足向左足靠近。（圖313）

②緩緩吐氣，同時右足向斜前方踏出，右肘豎立，左手配合右手的動作，與右腕交叉，向左側扭下，肘稍屈，掌面向下，手的動向決定時，以右足支撐體重，左足向右足靠近，足尖輕輕點地呈虛式，臉部與右手呈水平方向。（圖314、315）

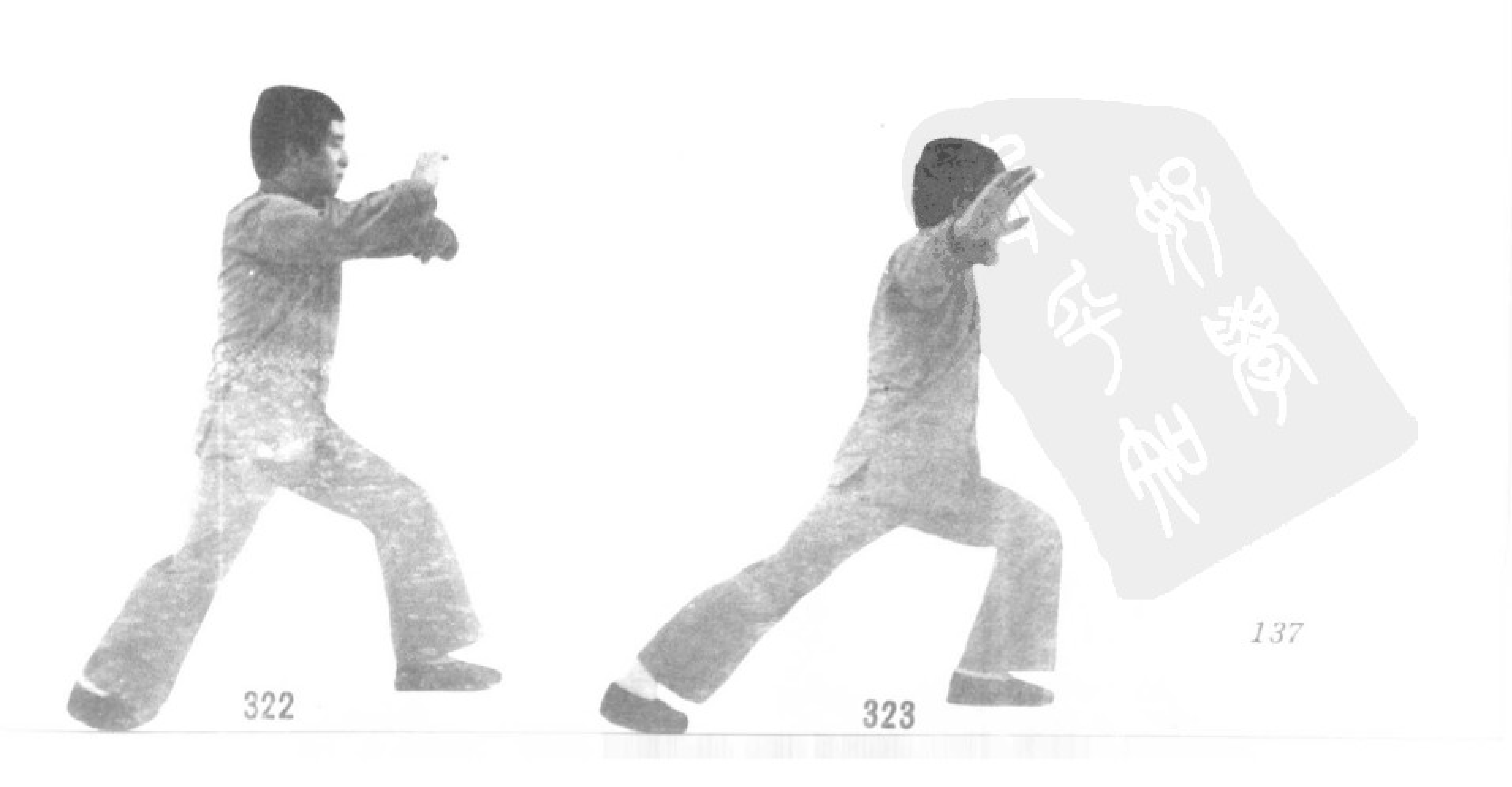
319　320　321

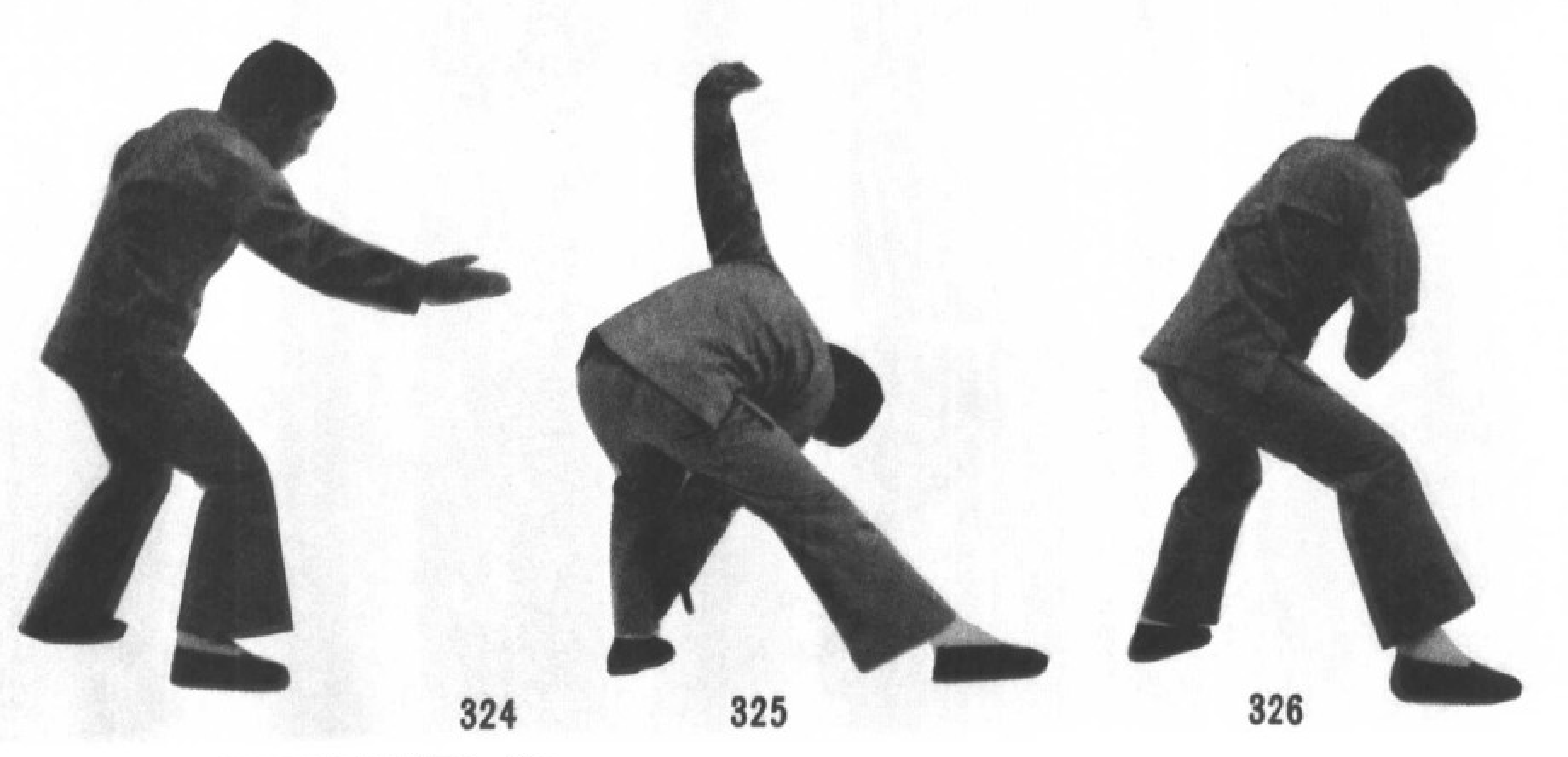

316　317　318

57 斜行單鞭（316～323）

①右足支撐體重，左膝上舉，緩緩吸氣，右手小繞並豎立覆耳，左手從上往下繞並由內往外拂膝的周圍後，向右肘下方切入。（圖316～320）

②左足向斜前方大步踏出，一點一滴將體重移至左足呈弓箭式，緩緩吐氣，右手呈拳狀，左手呈鉤手狀，雙手緩緩向左右張開。（圖321～323）


322　323



324　325　326

58 閃通背（324～329）

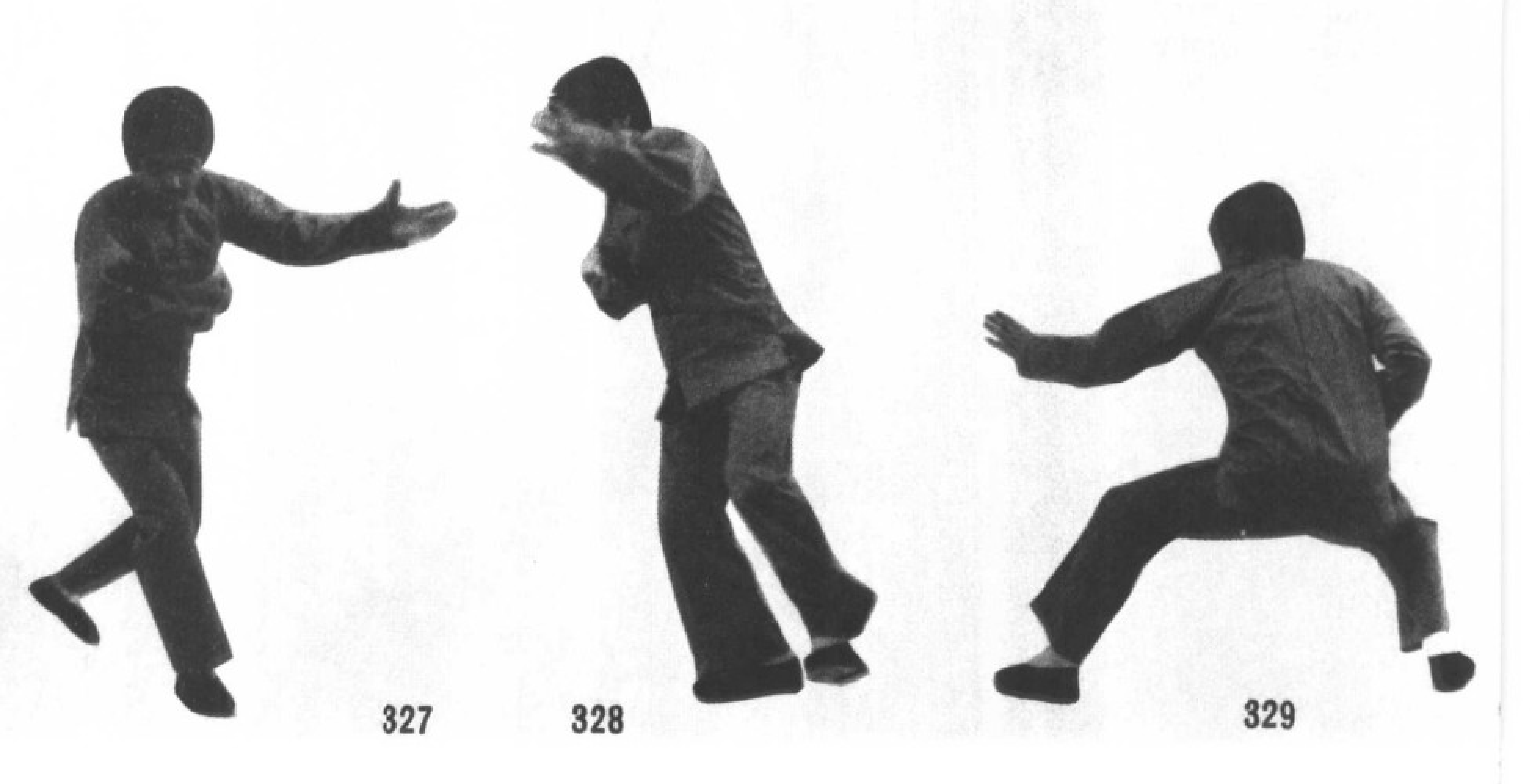
①左足大步向後退並屈膝，上體向前倒，右手靠近左足裸附近，左手保持鉤手狀，自然地向後方揮起。（圖324、325）

②將體重移至右足，並直起上體，以右足爲軸向右繞回轉一百八十度，然後吸氣，同時雙掌由上往下壓呈四六式。（圖326～329）

59 掩手捶（330）

左足用力踢出，體重移至左足呈弓箭式，一邊吐氣，一邊扭動腰部，

335　334　333


327　328　329

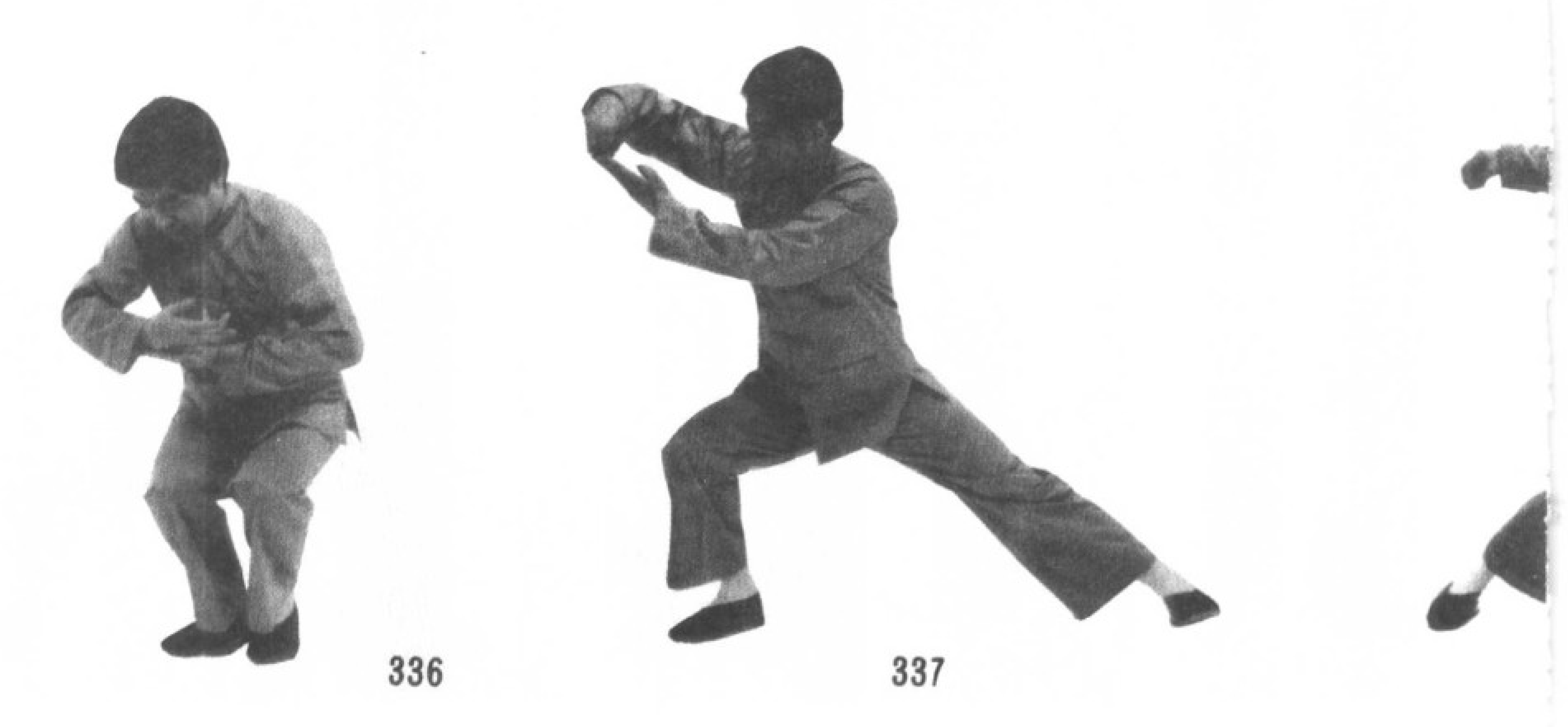
右拳向前方用力推出，左手搭在右肘的內側並豎立在臉前。（圖330）

60 抱虎歸山（331～335）

①右足前進一步呈四六式，雙手齊排，掌面向下，稍快吸氣，由下開始繞移至左肩上，右足向左足靠近，足尖輕輕點地。（圖331～333）

②右足向前踏出，稍快吐氣，雙掌相向並打出，左足向右足靠近，足尖輕輕點地。（圖334、335）

332　331　330



336　337

61 單鞭（336～338）

①一邊稍快吸氣，右手一邊呈鉤手狀，鉤似地靠近胸前，由左手掌托著似地往右肩後方推出，左足由脚踝滑向右側方。（圖336、337）

②左足向外側，右足向內側扭動，體重並移至左足呈弓箭式，同時緩緩吐氣，右鉤手停止動作，左手向左方扭出，臉部配合手的動作朝向左方。（圖338）

340　341　342　343



338



339

62 耘手（339～346）

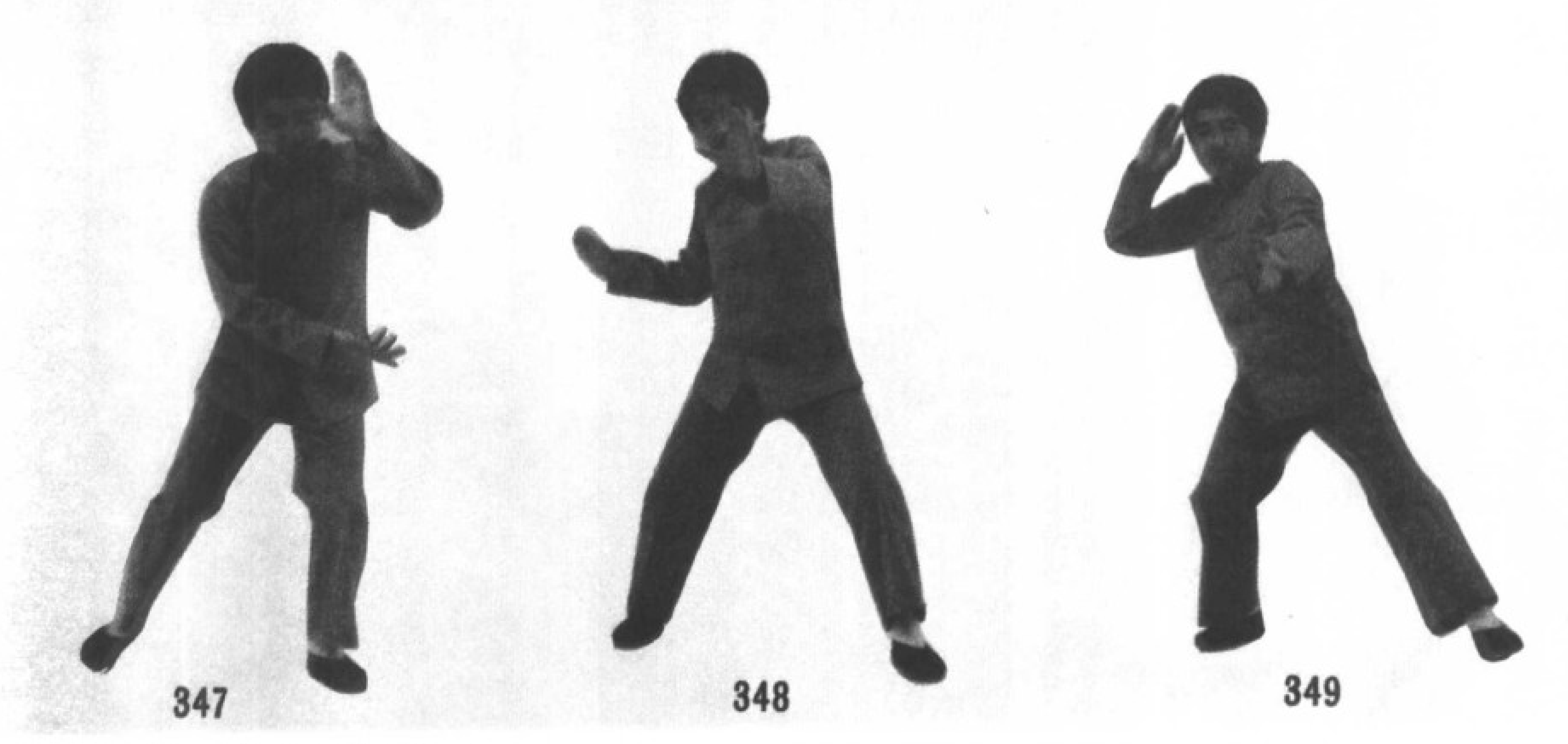
①緩緩吸氣，右手持繞扭動並繞向左方，右足向左足靠近並轉移體重，左足再跨向左方呈騎馬式，配合左足的動作，右手持扭繞向右方並豎立於右側，左手搭在右肘上。（圖339～343）

②一邊緩緩吐氣，右足一邊靠近左足，足尖點地，左手向左方扭繞並豎立於左側，右手搭在左肘上。（圖344～346）

（注意）

以與25耘手的相同要領計運行六回。

344　345　346



63 高探馬（341～350）

①右足大步退向後方，緩緩吸氣，右手從右下方往後繞至耳旁，左手由上往前繞。（圖347～349）

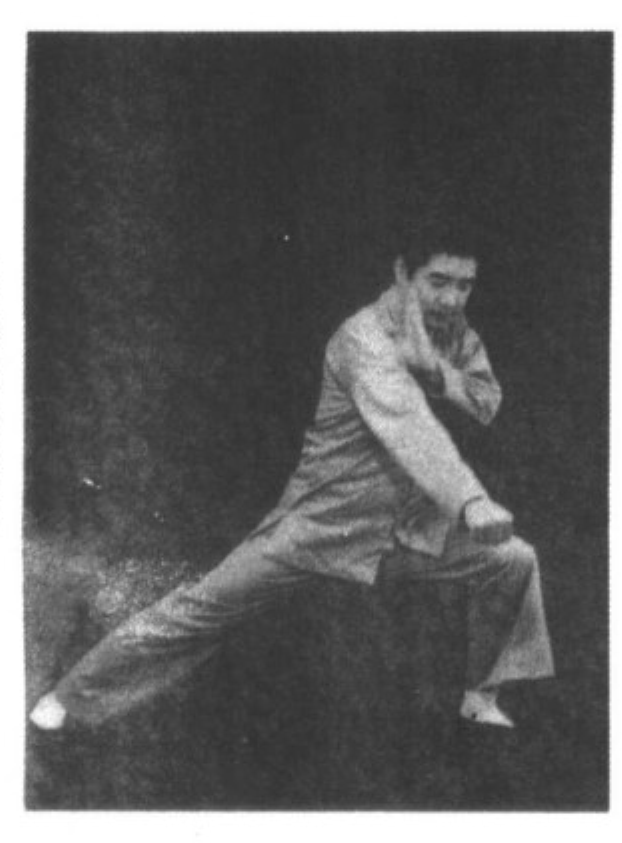
②體重移至右足呈後坐式，一邊緩緩吐氣，右手一邊往前推出，左手掌面向上置於腰部，左足稍微抽回。（圖350）

64 十字擺脚（351～353）

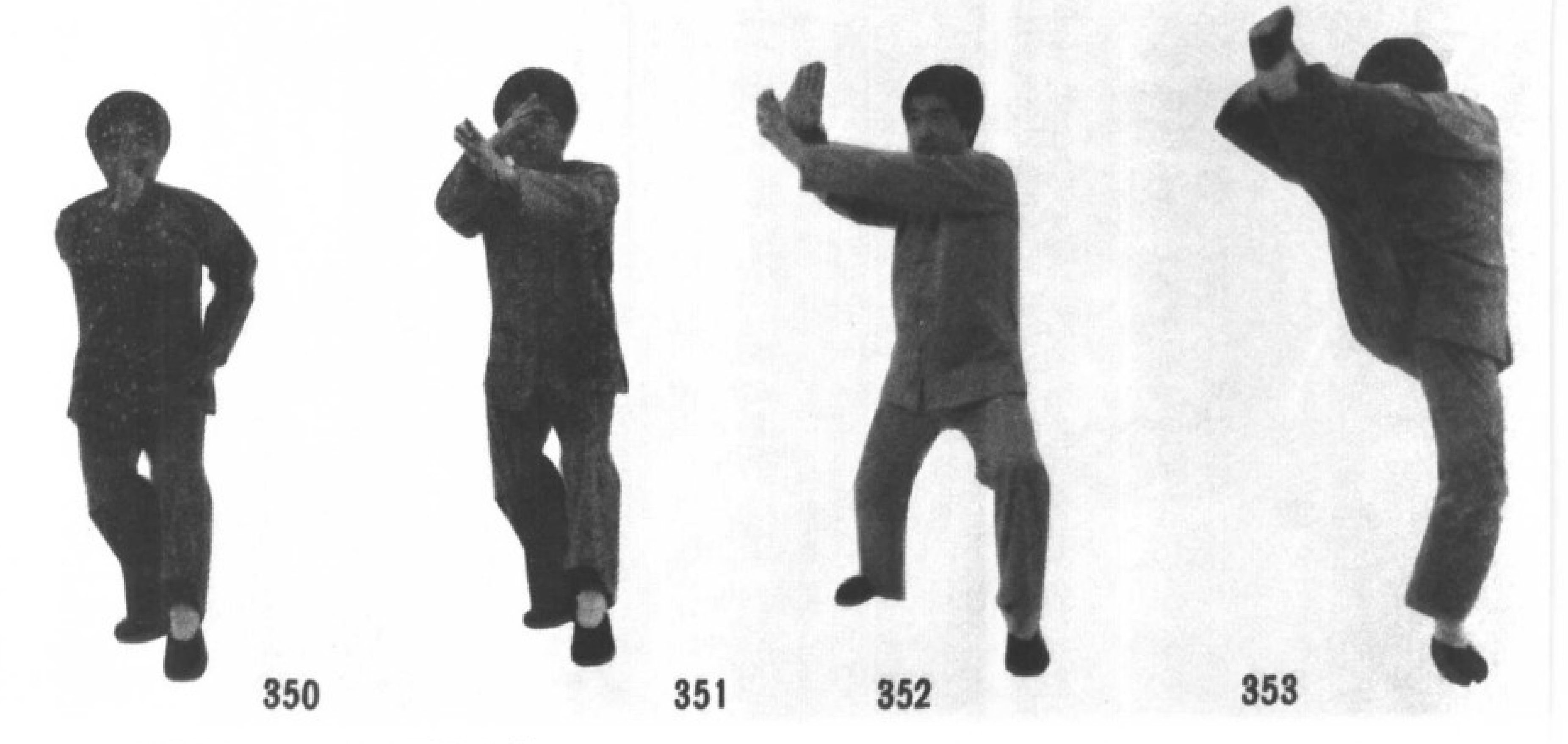
①左手向右手的下方切入並緊貼其上，同時短促吸氣，左足向斜前方踏出，雙手向右方推出。（圖351、352）

②然後吐氣，右足由內側大繞，並以足側面（足刀）踢交叉左手裸。（圖353）

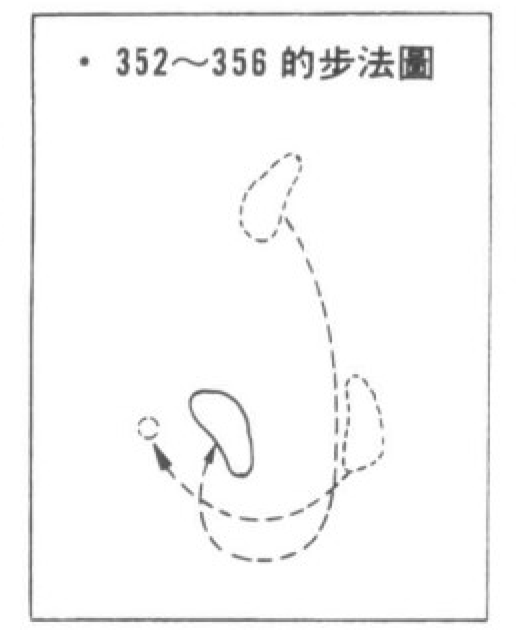
•由正面看指膛捶







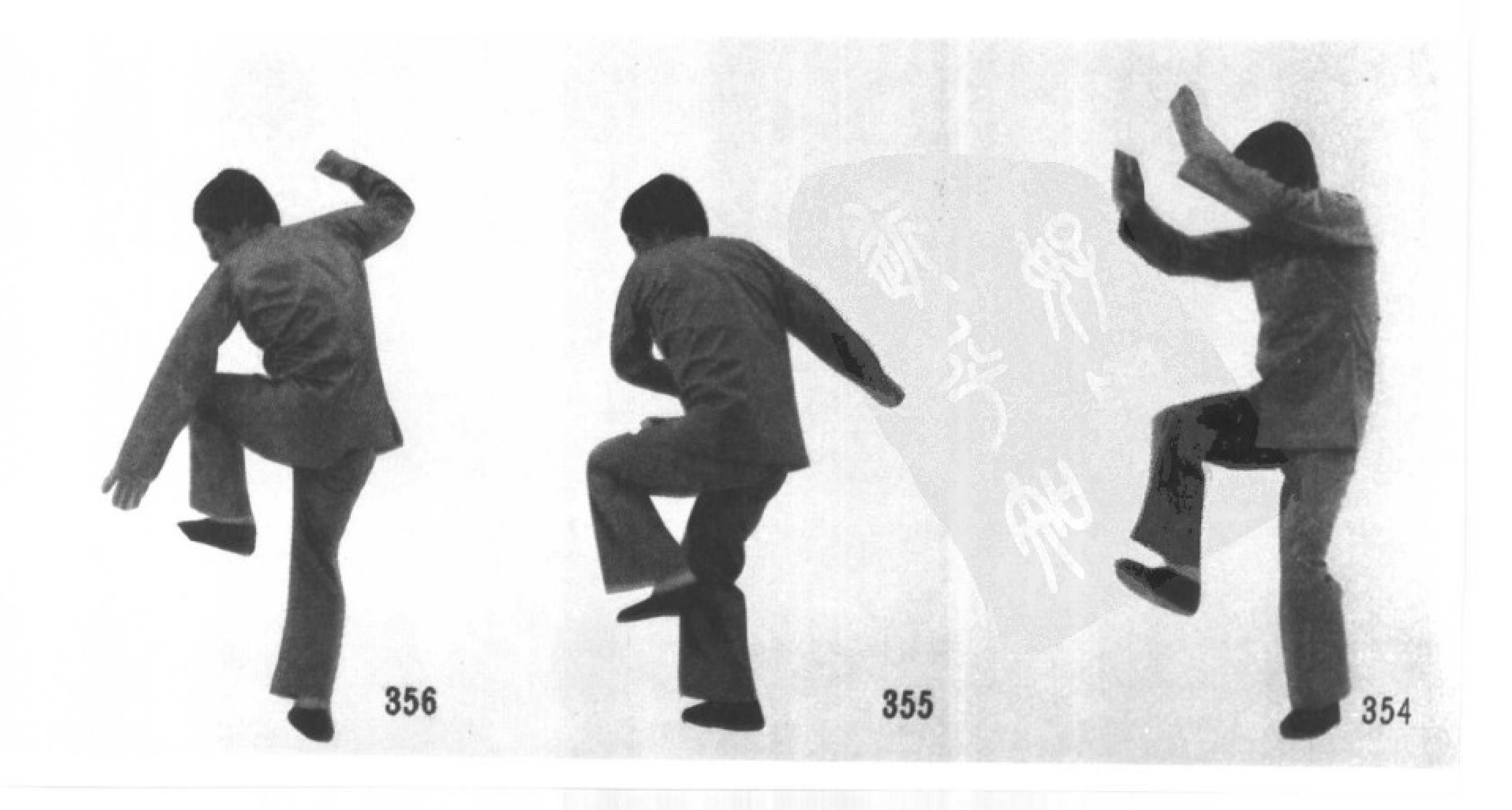
65 千斤墜地（354～356）

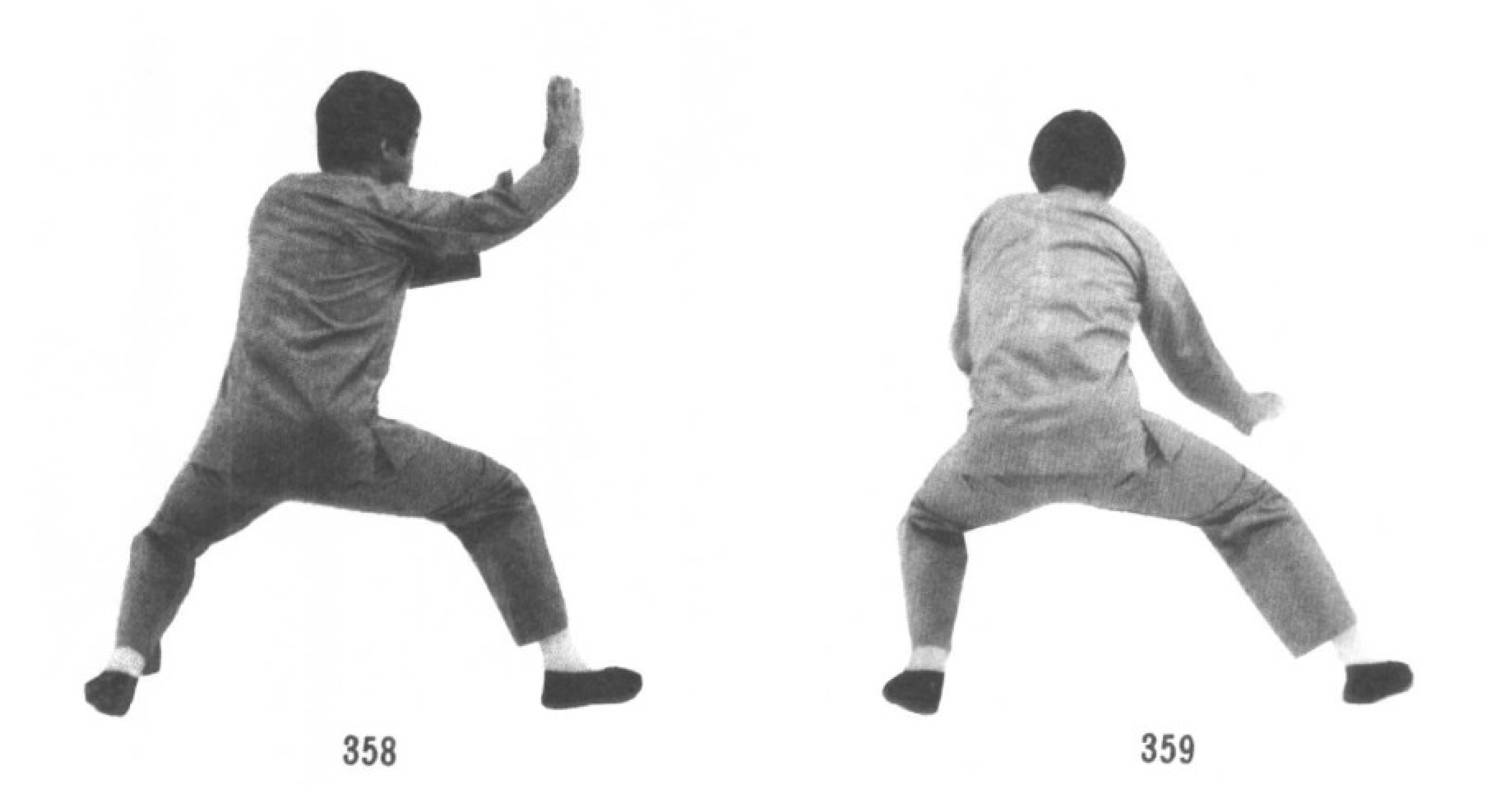


向後方轉一百八十度，並以擺脚用力踩下右足，左膝高舉，突然吸氣，以左手由內向外拂左膝的四周，右手呈拳狀向右肩揮。（圖354～356）

66 指膛捶（357）

左足向左方踩下，然後吐氣，右拳向左斜下方擊出，左手掌面朝外置於臉的右側。（圖357）





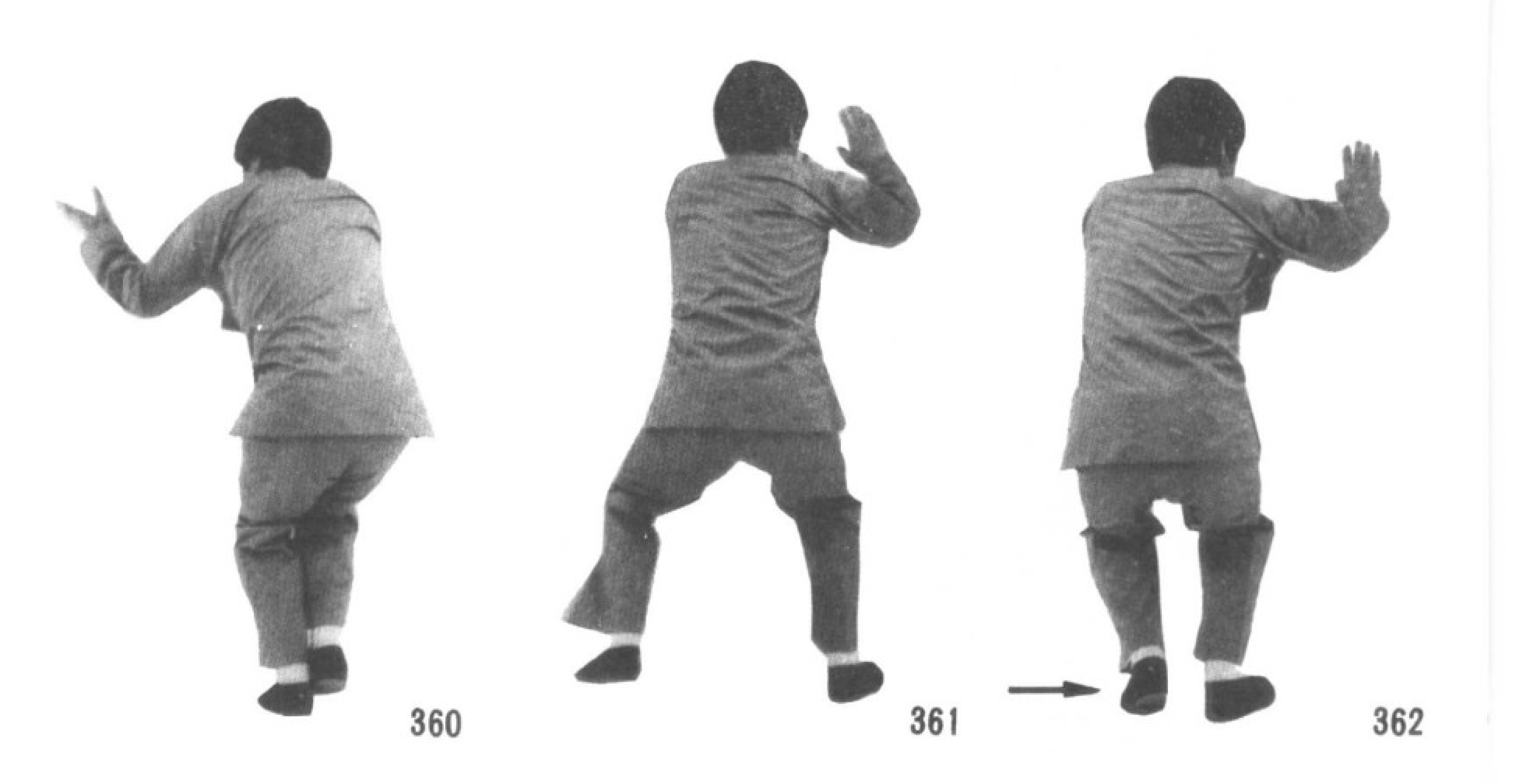
358　　359

[67] 抱虎歸山（358～362）

①雙足保持原狀，身體向後轉呈四六式，稍快吸氣，雙掌往下壓，並由下方繞移至左肩上，右足向左足靠近，足尖輕輕點地。（圖358～360）

②右足向前方跳躍似地踏出，然後稍快吐氣，雙掌相向並打出，左足向右足靠近，足尖輕輕點地。（圖361、362）

366　　365



360　361　362

68 單鞭（363～366）

①稍快吸氣，右手呈鉤手狀，鉤似地移向胸前，由左手掌托著似地往右肩後方推出，左足由脚踝滑向左側方。（圖363、364）

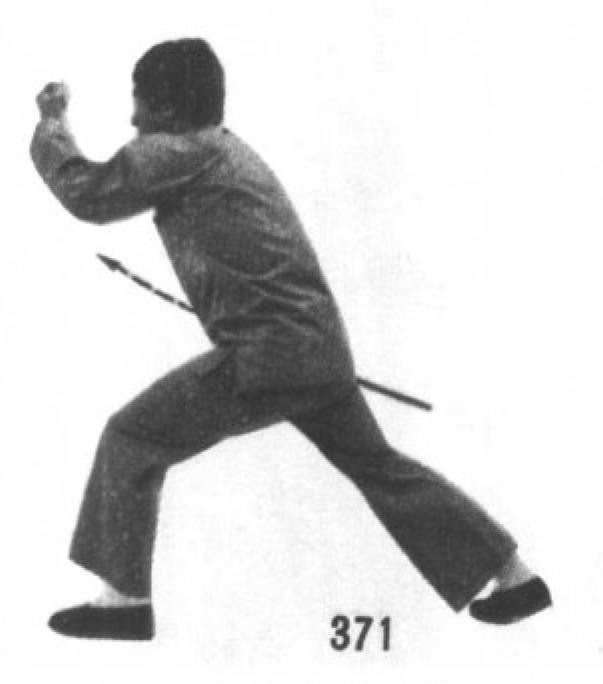
②左足向外側，右足向內側扭動，右鉤手停止動作，左手向左方扭出，臉部配合左手的動作朝向左方。（圖365、366）



364



363



371



370

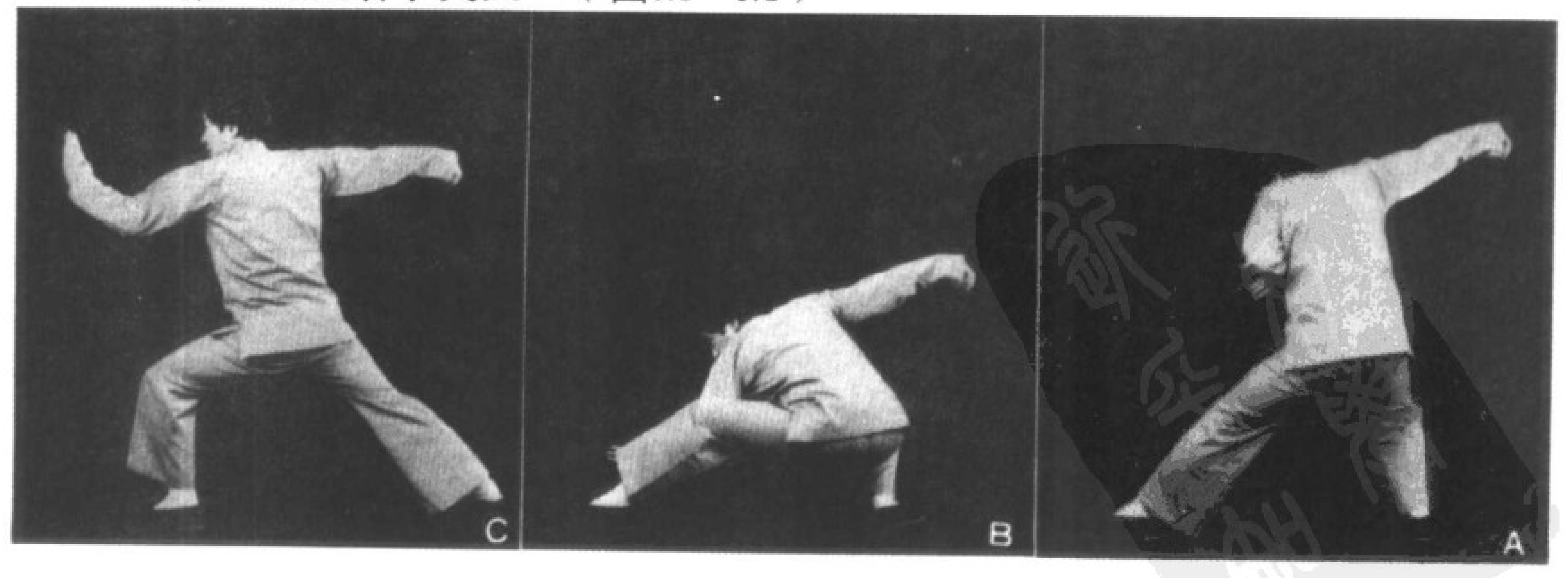
69 揪地龍（367～370）

①持續將體重移至右足，右膝深屈腰部放下、左足伸出，緩緩吸氣，左手靠近腹部，同時右手彎曲高舉至額部，此時雙手皆呈舉狀。（圖367、368）

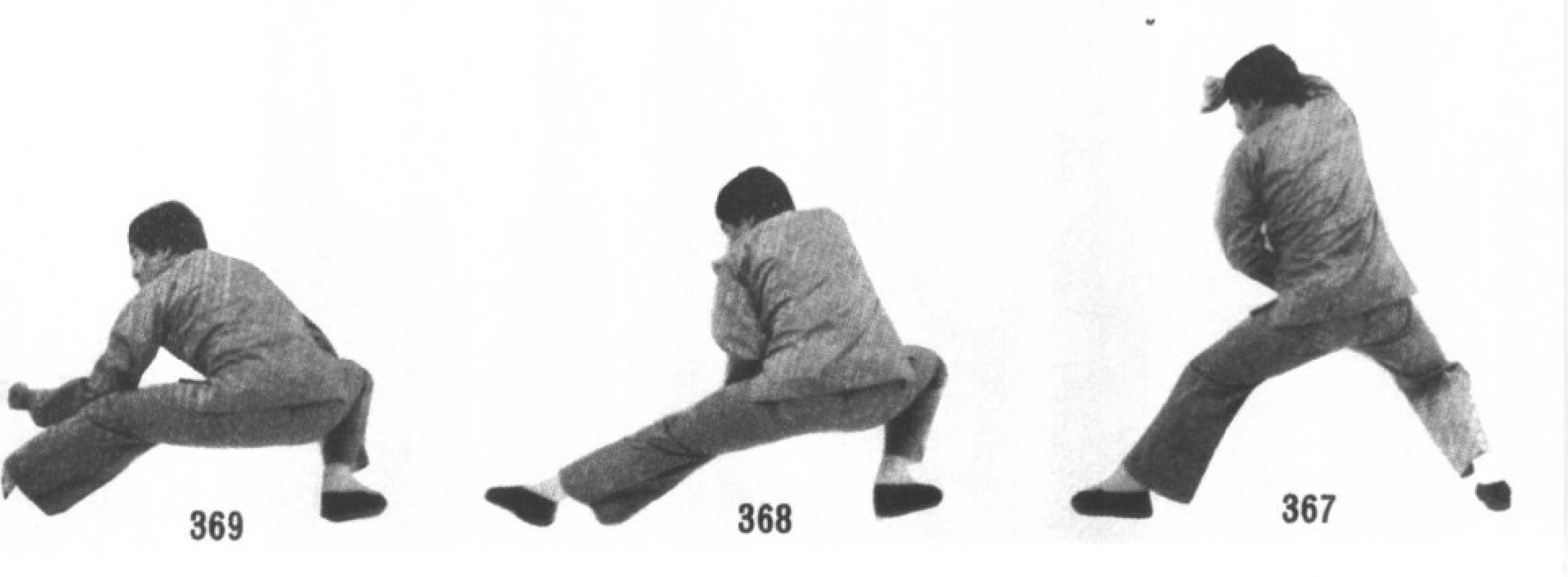
②利用右足使身體向前推出並將右膝伸出，體重移至左足，屈膝呈弓箭式，緩緩吐氣且左拳扭動並由下往上推，使右拳與左拳交叉，一邊在胸前畫半圓，一邊向後方扭出。（圖369、370）

70 上步七星（371～375）

①右足跨至與左足平行的位置呈騎馬式，右拳往左手的外側由下往上推，且左右手交叉。（圖371、372）



・揪地龍的其它方法

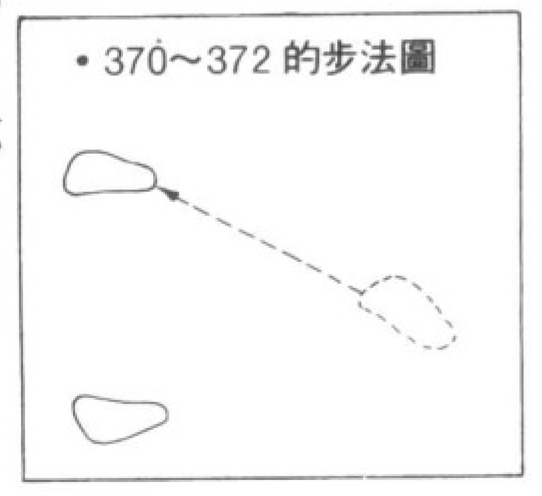


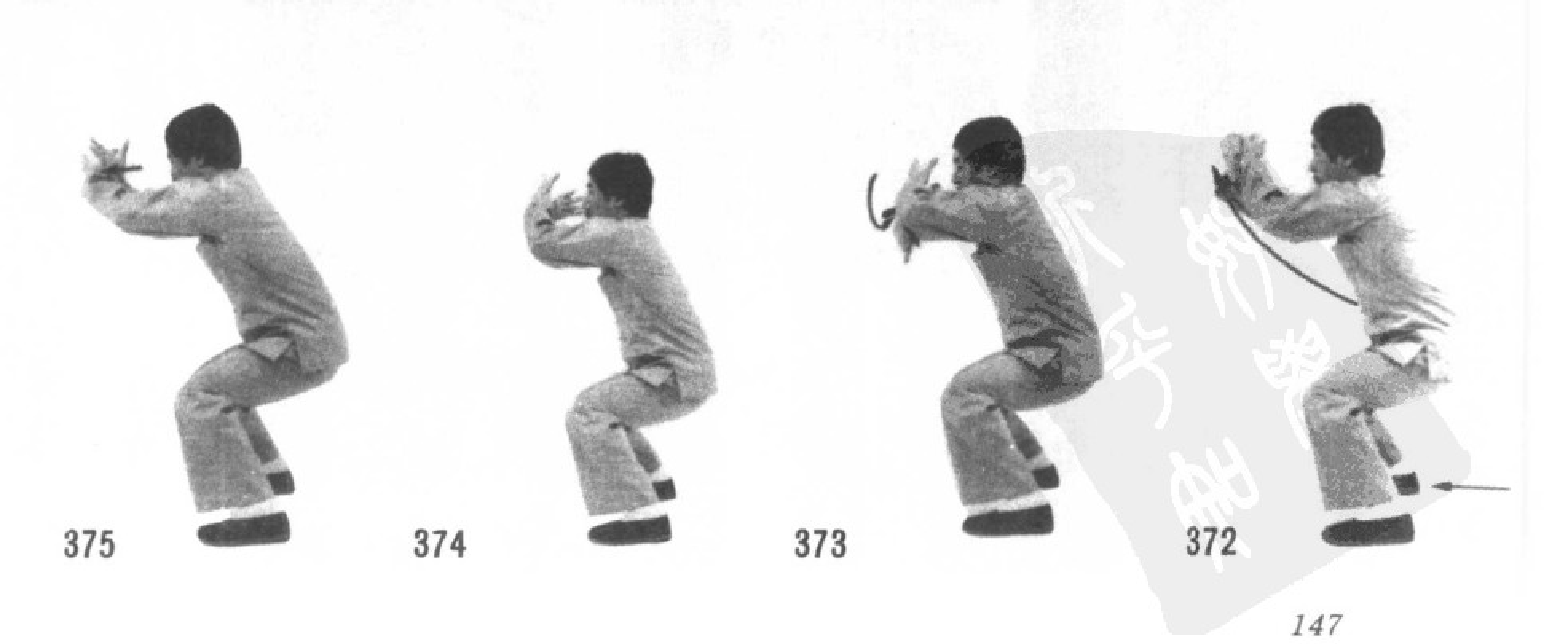
②左右手張開，右手由左手下方繞至內側，保持重疊的雙手向前方推出。（圖373～375）

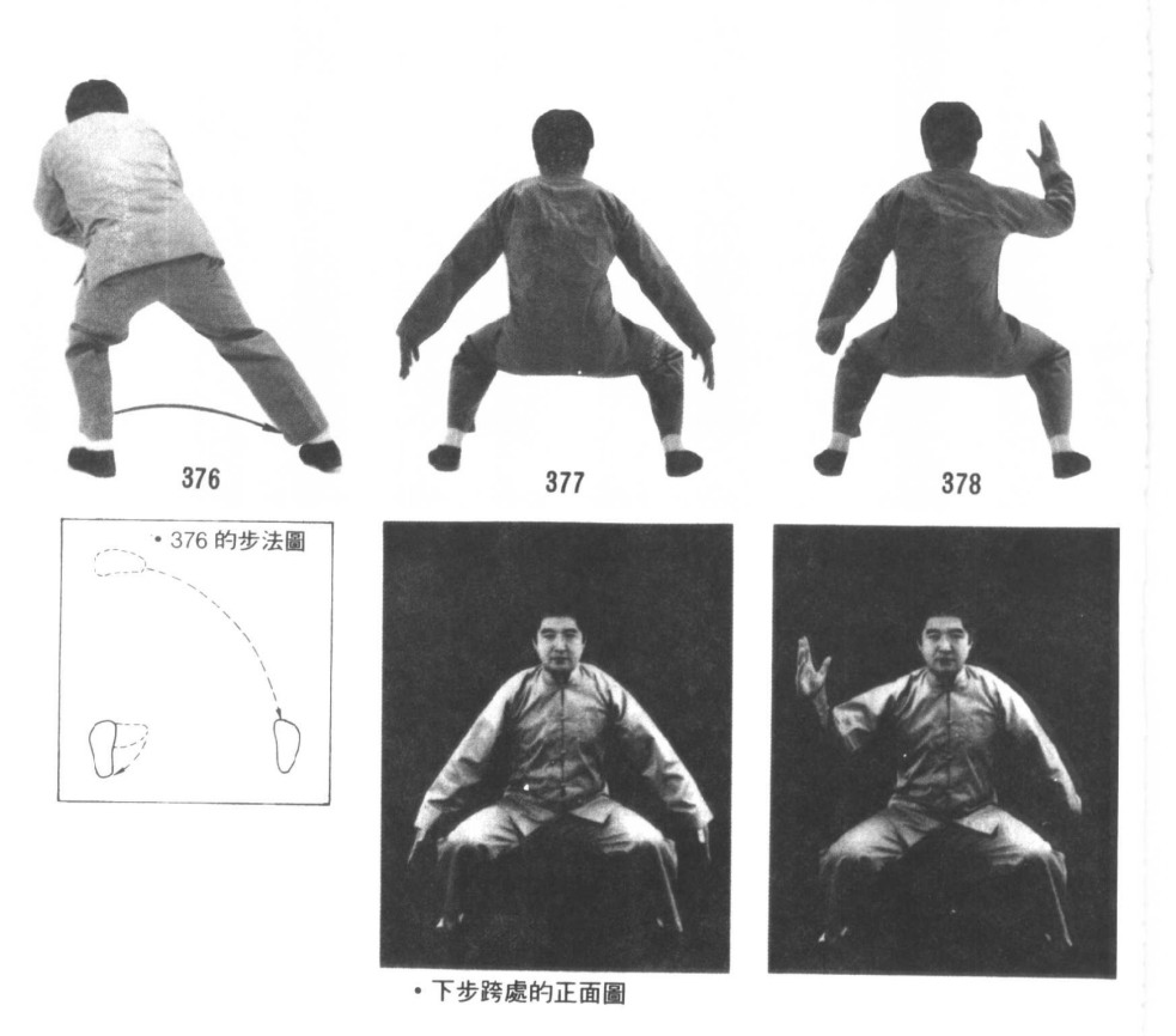
（注意）

在①中，尚有右、左、右地連續由下往上推的方法。

在②中，雙手繞動顛倒過來時，左右手寸秒不離，且此技法動作是自然地呼吸，緩緩運行。







• 下步跨處的正面圖

71 下步跨虎（376～379）

①右足向後方轉九十度呈騎馬式，雙手拂過身體兩側的膝外。（圖376、377）

②緩緩吸氣，右手向上舉，以掌覆耳並將肘推出，配合右手的動作，左手呈鉤手狀，指尖向後方推出。（圖378、379）

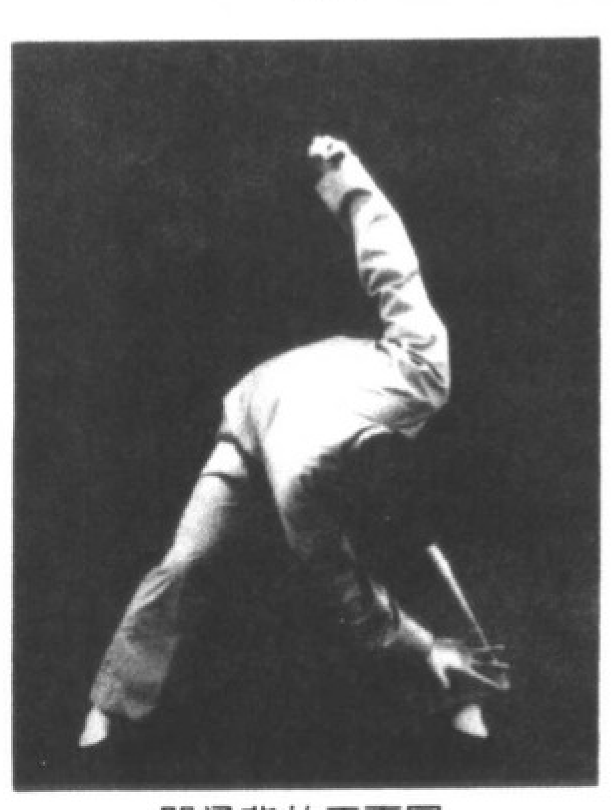


379



380





• 閃通背的正面圖



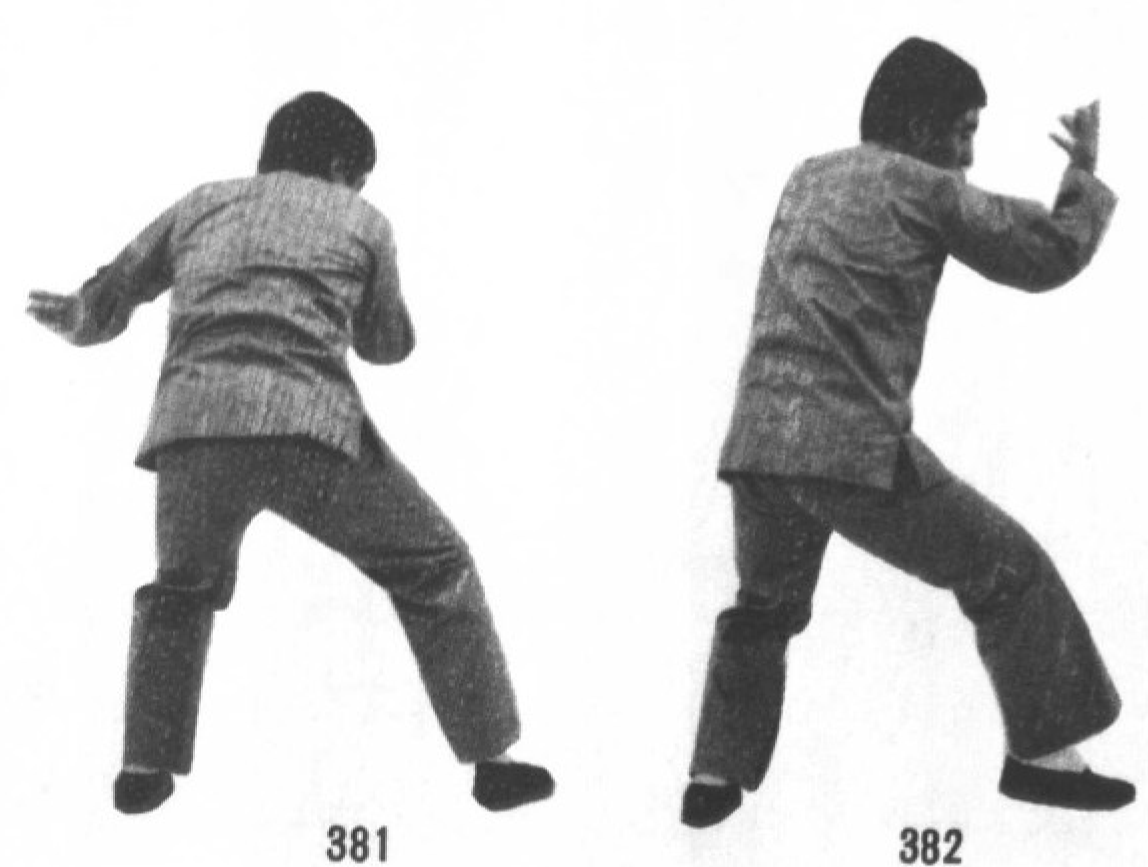
• 閃通背的另一方法

72 閃通背（380）

保持騎馬式，稍快吐氣，上體向前倒，右手掌移動至左足裸上部的附近，左手保持鉤手狀，自然地向後方揮起。（圖380）

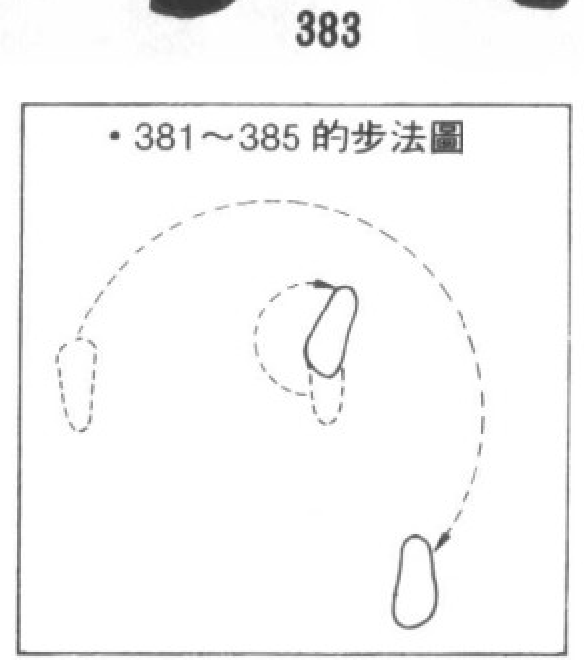
（注意）

以前的閃通背，全部是一邊拉左足一邊運行，但此閃通背則下半身不動，而且此技法上體稍向前傾，尚有左腕移至腹部附近的別法。（請參照別法圖）



381　382　383

73 轉身雙擺脚（381～386）



①上體直起身，快速吸氣，以右足爲軸向後回轉一百八十度，左足向前方踏出呈弓箭式，雙掌向右斜前方推出。（圖381～385）

②一邊吐氣，右足一邊由內往外大繞，以足的側面（足刀）向雙掌踢出。（圖386）

387　388　389


384　385　386

74 當頭砲（387～392）

①右足向後方落下呈四六式，緩緩吸氣，雙手由前方的下部開始繞近胸部。（圖387～389）

②雙手呈拳狀相向，一邊緩緩吐氣，體重一邊移至左足呈弓箭式，雙腕向前推出並與眼同高。（圖390～392）


390　391　392



393



394



395

75 金剛搗捶（393～400）

①雙手張開，掌面向上，舉至與眼齊高處，然後緩緩吸氣，雙手畫半圓向胸部靠近，配合手的動作拉腰，體重移至右足呈四六式。（圖393～395）

②持續拉引的雙手往下落之後，輕輕吐氣，雙手搭在大腿上並向前推出，配合手的動作，將體重移至左足呈弓箭式。（圖396、397）

③左手由下往上推，右手呈拳狀，快速吸氣並以左足起身，右拳右膝自然上提，使左手與右腕交叉向下方壓落。（圖398、399）

④右足用力踩下呈騎馬式，然後吐氣，右拳向左掌上打落。（圖400）



399 400 401



396



397



398

76 收式（401～404）

①雙手向左右張開，掌面朝上，移至身體的兩肋，緩緩吸氣，膝蓋伸直順勢起身，掌面朝下靜靜地往下放，回到開始時的姿勢（起勢），調整呼吸，結束。（圖401～404）





402



403



404

意功與勁功

長年學習拳法，縱使記得許多技法動作，一旦面臨敵人也會亂了陣脚，只有揮弄手是無助於技法的熟練，這叫做「只學式（動作），不學術」。

真正的拳法必須學「功」，所謂「功」則有「意功」與「氣、勁功」，「氣、勁功」可以獨力學習，但「意功」則是師父透過對練加以教授，方能深切而明白地了解技法的正確意義。

在各個門派中，各有其獨特的拳意，及獨特的勁道（發勁的方法），如果沒有「意」與「勁」，就不屬於拳法。

「意」是包含在拳路（型）之中，是實戰時必勝的技術與方法，「勁」是打倒敵人的威力，不解「意」，縱使攻擊也無法命中，且若是無「勁」，縱使命中也無法打倒敵人。

如果拳法老師只傳授動作，不教授「意」與「功」，那就不算是傳授拳法，只不過是教授運動罷了。

而且縱使能獨力學得「氣、勁功」，若不學拳法的技術，那就形同沒頭腦的鐵人（機器人）一般，敗於技術優秀、動作靈活的拳法家手上，因此必須「拳在意在，意在勁在」。

學習其他的拳法，無助於實戰之用，有以下二種原因，一是「學動作，不知其用法」，二是「知用法，不練功」。因此學習拳法者，必須兼練「意功」與「氣、勁功」二功，必須攻擊敵人並使其命中，及領會足以殺傷敵人的威力。

足以殺傷敵人則能自衛與救人，但兼練「意功」與「氣、勁功」且得有所成的拳法家，必須培養「武德」，切勿喜好傷人。

（以上是簡摘自『武壇』揭載的「拳理三要（漢生）」）

老架式用法的解說



用法的解說

太極拳的用法與獨練的型態相同，同樣具有初、中、高三個階段，然後再應用變化的技法。是以學習這些技法且想全部擁爲己有，是需要長年累月的時間。

不單單是太極拳，各派拳法的正確用法與練功法，都是經過相當長的期間，在武術家們之間以一門秘傳的方法秘密傳授的，是以甚少了解原來正確用法的修行者，如今仍在傳統的傳承者之間形成一種秘密，尤其是接受真正傳統的武術家，對這種傾向更爲強烈，而且即使老師敞開心胸傳授真正的技法，修行者對於自己習得的技法想要得「悟」，亦需要長年累月的苦練方能有所成。

對於其意義淺學而未完成，且僅修行至半的我，能發表其用法，真是唯恐有誤解中國優秀武術之處。

本篇中，附加上由徐紀老師傳授之老架式的基本用法，再將自己目前所學，應用各派拳法的心得，加以介紹。

用法的階段

用法的練習，基本（初步）是以開展（大、正確）運行，達到高級之後再求緊湊（小、尖銳），亦即最初是大動全身，理解技法的真正意義與要領，並透過大動作練習發揮全身力量的“長勁”，不久後，再慢慢縮小動作，以領會小動作即能發揮大威力的“短勁”。

例如：初步的階段在大力擋架之後，由於反擊大力打擊，及防禦、攻擊的動作都大，是以所需時間甚長，而且攻擊與防禦之間是被清楚畫分的，但是到達高級技法的階段時，在同一原則上，防禦與攻擊之間變得極短，或是攻擊與防禦成爲一體，在保持大威力的前提之上，動作變得小而尖銳，是有助於實戰的應用。

因此，若堅持初步的用法練習，縱使取得强大的威力（功），仍有實戰面上的困難，相反的，初步的練習不充分，一開始即學習高級

技法，如此一打必倒的威力一定不足，因此練習時以「先求功，次學技巧，最後得悟」最爲理想，昔日的拳法家說：「學拳法若不練功，一切成空」。

用法的應用

包含太極拳在內，北派拳術的各派技法甚多，一種技法的動作多能應用於打（打、刺）、拿（逆手術）、摔、踢、點（用指尖點要害）、按（用掌壓）、靠（用身體擋架）等，是「方法歸一（根本）」之理，這些應用法則配合自己的身體與領會，或實戰時的距離、角度等狀況，分別使用。

太極拳用法的特徵

太極拳的用法與單純地承受敵人的攻擊，進而反擊的拳法迴異，基本原則是一邊抵擋敵人的攻擊，一邊動搖敵人的重心，抵擋之後轉移成反擊。在練習用法之前，若不了解沾、連、粘、隨或圓圈法等的“化勁”，則不容易融會貫通。

在實戰或對練時，配合與對手的距離和角度，或對方的體格等，姿勢並非採用獨練時型態，其姿勢變高乃是一種普通現象；但這不是練功，而是以容易運作爲主要目的。真正的基準是獨練型的姿勢，以低姿勢充分練習，積存功力，才能發揮實力打倒對手。

中國的拳法，不攻擊時也不收回打出去的手，仍然繼續妨礙對手的攻擊，或是連續出擊；爲此本篇亦是以此原則來解說的，縱使對手迅速抽回推出去的手，若無所爲之則可轉爲攻擊。

無論是配合拉引而打擊，或配合對手所產生的攻擊。開始技法時必須充分累積“聽勁”的練習。

1 起勢的用法⑴

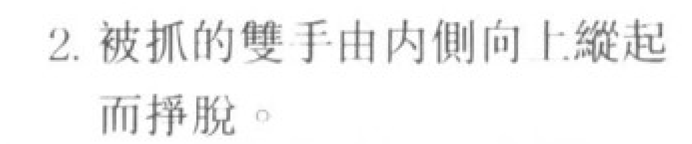



1. 預備式。

2. 敵人右足跨進一步，雙拳同時捶出的情形。

2 起勢的用法⑵

1. 被敵人抓住雙腕時。



2. 被抓的雙手由內側向上縱起而掙脫。





3. 用雙腕由下分開敵人的雙手似地縱起。

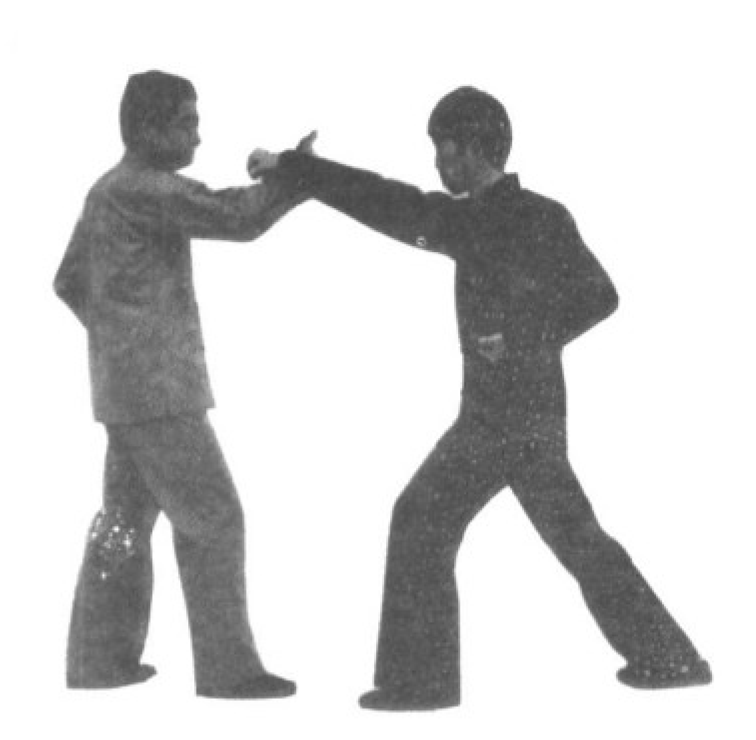


4. 立刻收回雙掌，右足向前跨，打擊敵人的胸部。

3. 仍然收回雙掌，同時，右足向前跨一步，用雙掌打擊敵人的胸部。



3 金剛搗捶的用法⑴



1. 敵人左足跨進，同時用右拳捶出。



2. 用右手從內側架住敵人的右手，身體保持向右敞開並向外繞。

4 金剛搗捶的用法⑵

1. 敵人左足跨進一步以左拳打出時，用右手從內側架住敵人的左拳。

2. 繼續將右手往外繞並抵擋。





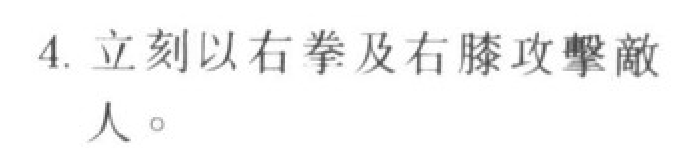
3. 敵人想退一步逃走之前，左足立刻踏出一步，用左手壓制敵人的右腕。



4. 用右拳朝敵人下巴擊出，同時右膝舉起攻擊腹部。

3. 敵人將右足踢來時，自己的左足也踏出，同時用左手抵擋踢過來的右足。





4. 立刻以右拳及右膝攻擊敵人。





3. 右足向敵人背後跨進一步，用左手擒拿敵人的左腕，右手由敵人的左腕開始繞。



4. 右手將敵人打向後方。

3. 右手仍然制住敵人的左手，以左手由上開始按住敵人打來的右拳。

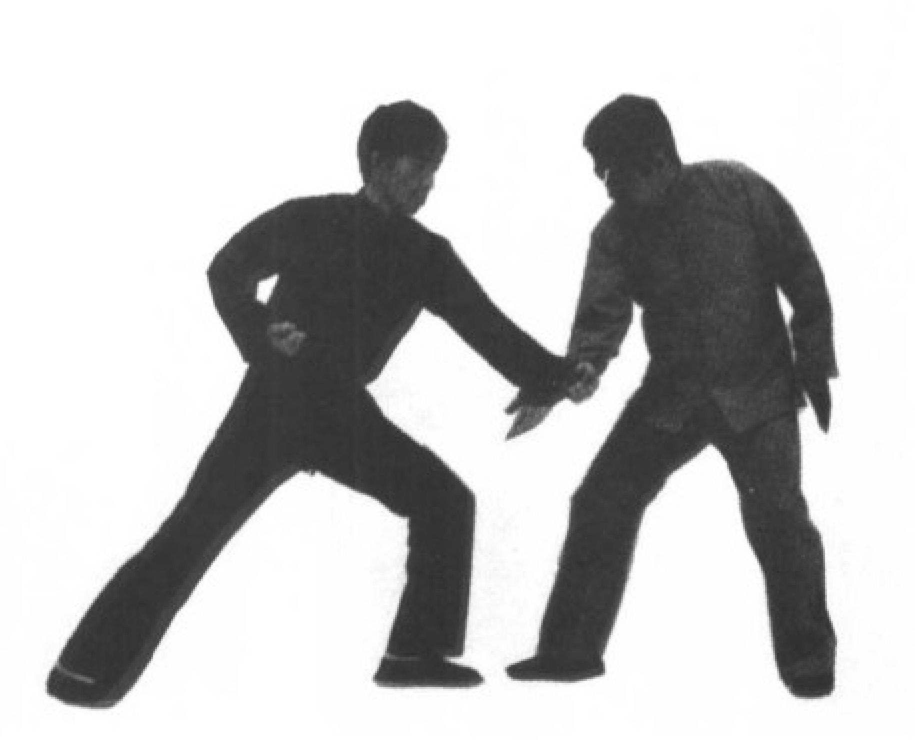
4. 立刻以右手打向敵人的臉部。



5 懶紮衣的用法(1)



1. 敵人左足跨進一步用左拳捶出時，以右手由內側架住。



2. 右手持續向外側繞。

6 懶紮衣的用法(2)

1. 用右手從內側架住敵人打出的左拳（要領與用法(1)相同）。



2. 一邊向外側抵擋，一邊制住敵人的左手腕。





3. 然後持續向外側擋架，同時抓住敵人的手腕並拉向自己。



4. 立刻舉起雙掌打擊敵人胸部。

3. 右足立刻向敵人跨進來的左足外側跨出，右手壓住敵人的上體似地使其向後倒。



7 抱虎歸山的用法⑴



1. 敵人左足跨進並用左拳打出。



2. 用右手由內側架住敵人的左手。

8 抱虎歸山的用法⑵

1. 被敵人的左手抓住右腕。



2. 右手一邊向右扭，一邊在內側畫圓並拉向自己，動搖敵人的姿勢。

9 單鞭的用法(1)



1. 敵人以右拳打來。



2. 用右手由上拉敵人似地從內側往外側繞，並放下腰部，左腕靠向胸前。

10 單鞭的用法(2)

1. 被敵人的右手抓住右腕。



2. 右手往左方扭並由外側向上方舉起。





3. 敵人的右腕持續控制抵擋的右腕時，左足向敵人的背後跨出。



4. 左足支撐體重，左手同時鼓作氣地展開以打擊敵人。

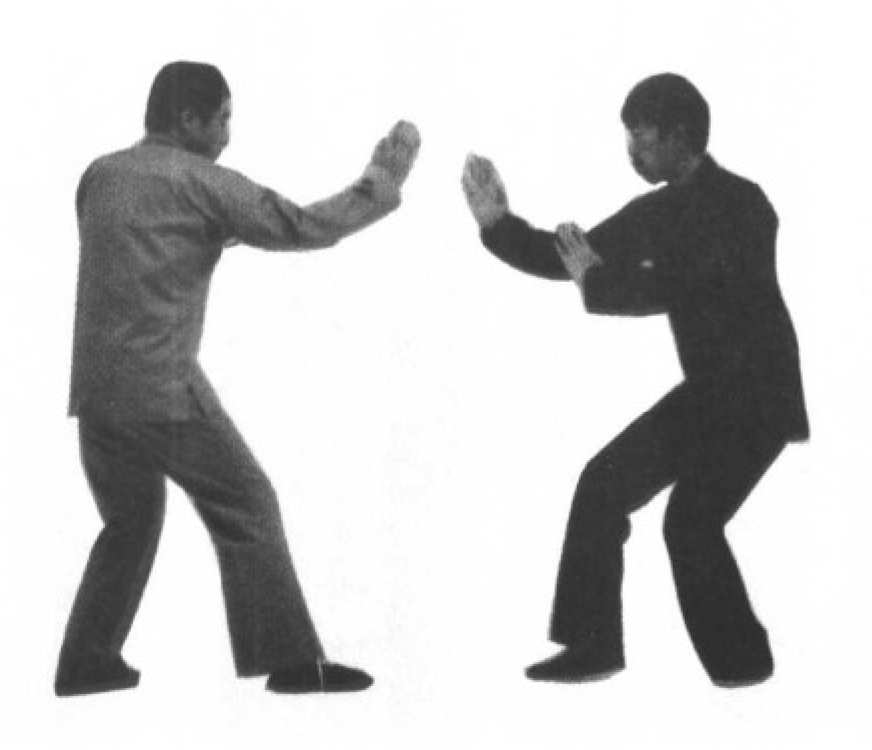
3. 右手保持高舉，左足向敵人的背後跨出，左腕靠向胸前。



4. 左足支撐體重，同時用左手攻擊敵人。



11 單鞭的用法⑶



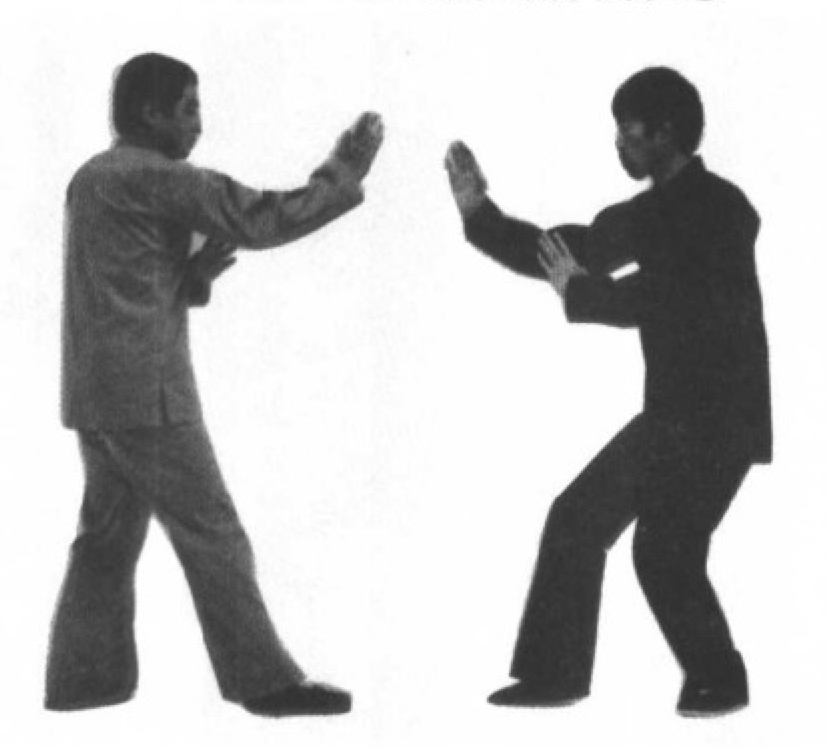
1. 與敵人對峙，雙方擺出姿勢。



2. 敵人右足跨進一步並用右拳攻擊時，右手從上方內側往外移開敵人的右手。

12 單鞭的用法⑷

1. 與敵人相向處於備戰狀態。



2. 敵人高舉右足踢過來。





3. 左足向敵人背後踏出的同時，用靠於胸前的左手擊向敵人的胸部。



4. 敵人頑強不動時，立刻以左足由下往上剪敵人的右足。
（注意）此乃用法(1)的變化。

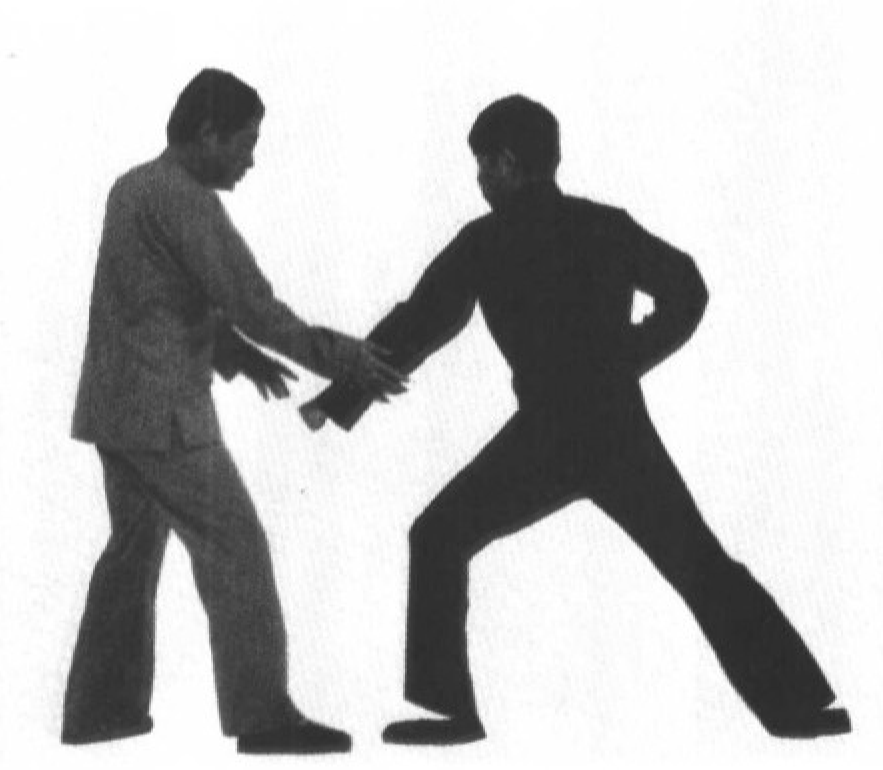
3. 一邊交替著身體，一邊用右手由內側往外再由上往下救起敵人的足。



4. 拉敵人之足的右手往上舉，同時以靠向胸前的左手攻擊敵人的臉部。



13 從抱虎歸山到單鞭的連續技法



1. 捲落敵人捶來的左拳（用右手由內側往外抵擋）。



2. 繼續讓敵人的左手往下方繞，一邊拉向自己，一邊用左手抓住敵人的手腕。



5. 繼續向外抵擋敵人的手，並使左腕靠向胸前。



6. 繼續擋架動搖敵人的姿勢，左足並向敵人背後跨出。



3. 右手由敵人手腕的下方潛進，右足跨進而運行抱虎歸山。



4. 敵人拉回左足避開抱虎歸山，並用右拳反擊時，立刻以右鉤手鉤住敵人的右手。



7. 左足支撐體重，同時用左腕打擊敵人的胸部。（根據與敵人對峙之距離的不同而使用肘靠）。





3. 右足立刻躍進，以肩、肘抵擋敵人的身體。

15 摟膝拗步的用法

1. 用右手由上往下拉敵人捶來的右拳。

2. 再用左手由上往下拉敵人打來的右腕。





14 白鶴亮翅的用法



1. 用右手由內側擋住敵人擊出的左拳。



2. 繼續使手腕向外側抵擋，制住敵人的左手並拉向自己，動搖敵人的姿勢。

3. 由內側向外側移開，以左足踢腹部。



4. 左足落下著地，立刻用右手攻擊敵人的胸部及臉部。



16 斜行單鞭的用法



1. 用右手由內側抵擋敵人捶來的右拳，並敞開身體，使用摟膝拗步的技法想以右手打擊。



2. 敵人掙脫被制住的右手反壓住自己的右肘時，左手一邊靠向胸前，左足一邊向敵人的背後跨進。

17 如封似閉的用法

1. 與敵人遠處相向，雙方擺出姿勢。

2. 敵人直接由遠處躍進並以右拳捶出。







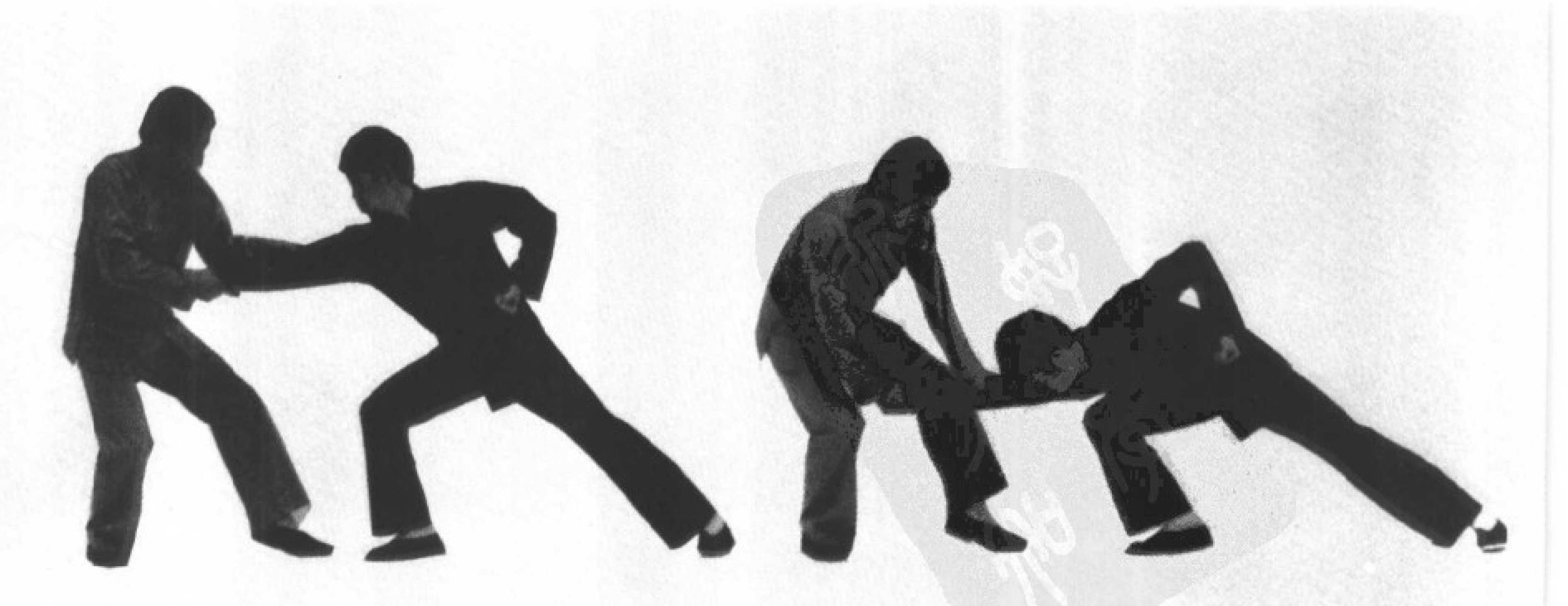




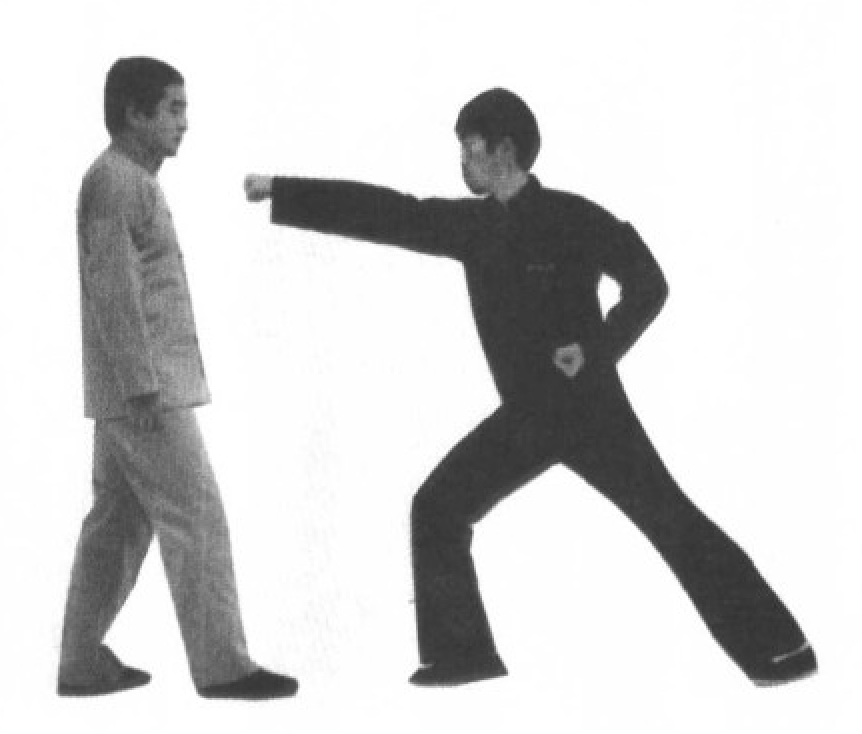
3～4 右手由外開始繞反抓住敵人的右手而拉向自己，以向敵人背後跨進的左足支撐體重的同時，用左手攻擊敵人的胸部。

3. 一邊配合距離移動身體，一邊用左右手抓住敵人捶來的手腕和肘部。

4. 應用槓桿原理急速加上力量，以捶敵人的肘部。（此時身體放低，用全身的力量運行。）



18 掩手捶的用法⑴



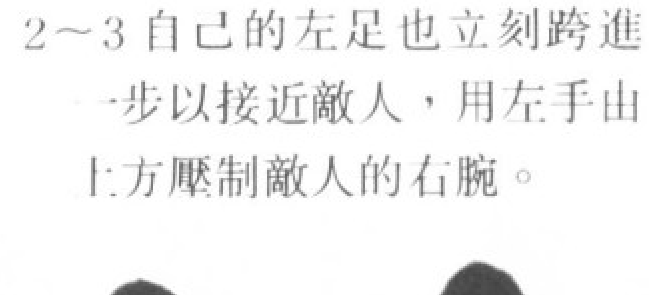
1. 敵人右足跨進並以右拳捶出。



2. 身體向右扭以迴避敵人的右拳，並用右手由內側抵擋敵人的右拳。

19 掩手捶的用法⑵

1. 與敵人相向，敵人右足跨進一步並想以右拳捶來。



2～3 自己的左足也立刻跨進一步以接近敵人，用左手由上方壓制敵人的右腕。









3. 右手持續在上方繞。



4. 立刻以左手由上壓制敵人的右腕，左足向敵人的背後跨進，並以右拳攻擊敵人的下巴。

4. 身體繼續靠近，以右拳向敵人的下巴及胸部擊出。





20 七寸靠的用法(1)



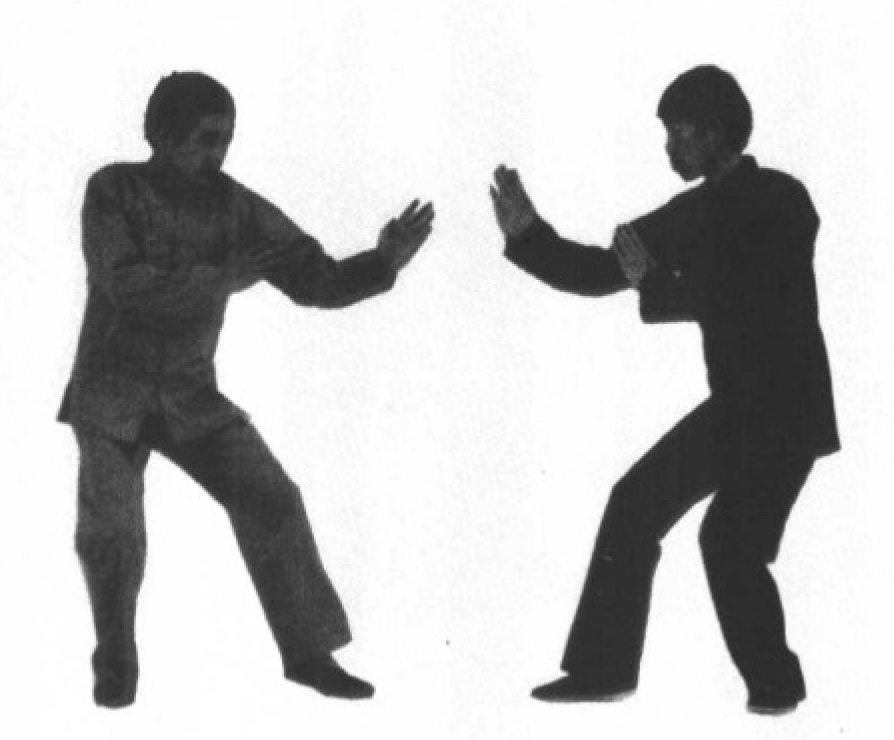
1. 敵人右足跨進並以右拳捶來，用左手由外側擋住。



2. 敵人再用左拳捶來時，立刻以右手向外側拂開。

21 七寸靠的用法(2)

1. 與敵人相向處於備戰狀態。



2. 敵人以右拳捶向臉部時，急速地將體重移至右足，身體向右敞開，放低身體以迴避攻擊。







3. 再用右手由內側往外鉤敵人捶來的右拳，一邊放低身體，一邊慢慢往後退，以挪開攻擊。

4. 用肩、肘抵擋敵人的身體。

3. 敵人再以左足踢來時，用左手由內往外拂開敵人的脚。

4. 身體快速起身，並以右手向敵人的胸部擊出。





22 撇身捶的用法



1. 與敵人相向雙方擺出姿勢。



2. 敵人右足跨進，左拳突然捶來時，用右手由外側抵擋。

23 撇身捶的應用(1)

1. 用右手抓住敵人捶來的右拳並向自己拉近，潛進敵人身體的下部。

2. 用左手與肩部救起敵人然後將其摔出。





3. 敵人再以右拳捶來時，用左手由外側抵擋，同時抓住敵人的右手。



4. 將敵人的右手往自己拉近，以右拳攻擊敵人的太陽穴。

24 撇身捶的應用⑵

1. 敵人右足跨進並用右拳向前捶來時，迅速放低姿勢，左足向敵人的背後跨出。

2. 用右手觸碰敵人的右足踝，左手壓住敵人的胸部，使其往後翻。





25 背折靠的用法



1. 用左手由上鉤架敵人捶來的左拳，想運用撇身捶反擊時，敵人用右手將之擋住。



2. 相反地，被敵人抓住右手時，身體稍稍向右拉。

26 青龍出水的用法

1. 敵人避開撇身捶用右拳捶來時，放低身體以迴避。

2. 敵人再用左拳捶來時，以左掌由內側壓制住敵人的左拳。





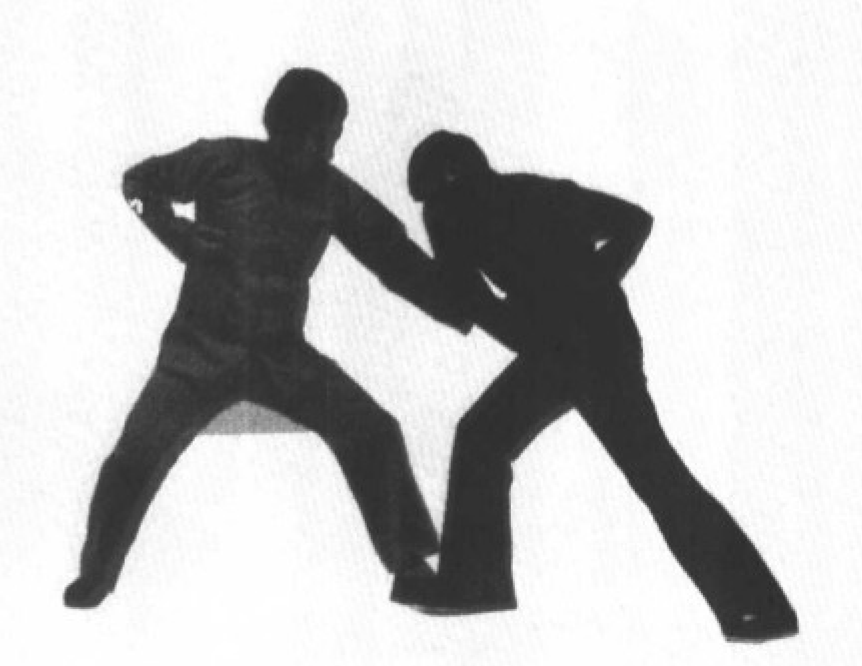




3～4 由左足支撐體重，用肩、背抵擋敵人，順勢往後方用力摔。此時敵人若想逃向遠處，用拳及肘打擊敵人的胸部或臉部。

3. 順勢移開敵人的左手並予以壓制。

4. 再將敵人的右手往自己拉近，同時用右拳打擊敵人的下腹部。





27 肘底捶的用法



1. 敵人左足跨進並用左拳捶來時，以右手將之擋住。



2. 再用右拳捶來時，順勢以右手抵擋，並前進左足，右手向外繞，將敵人的手拉向自己，以左掌打擊下腹部。

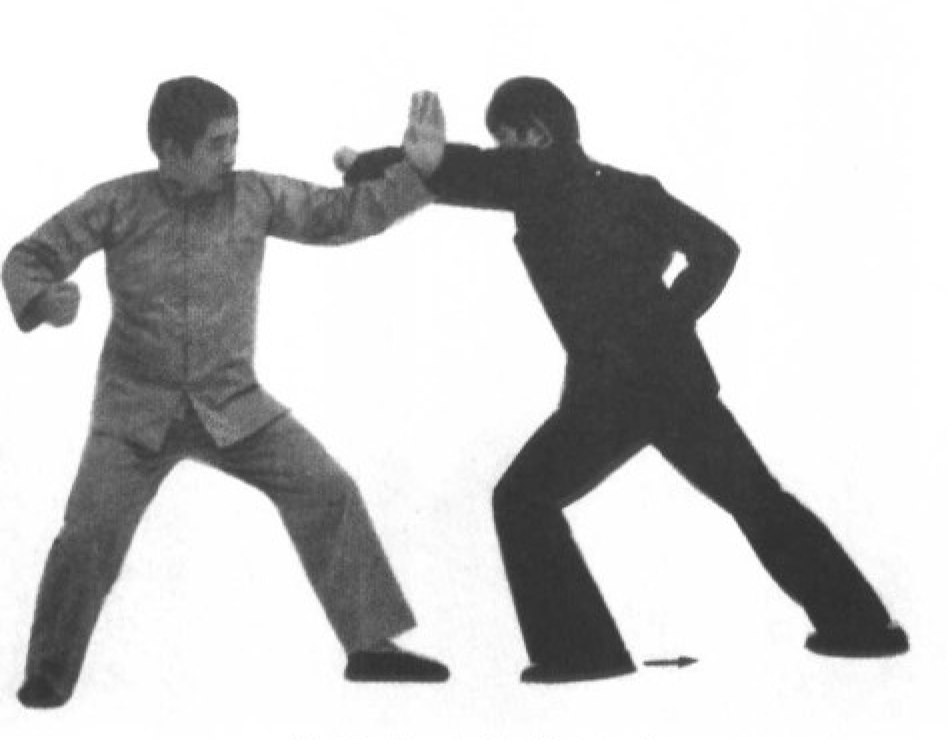
28 倒捲肱的用法

1. 敵人右足跨進並用左拳捶來時，以右手將之擋住。



2. 順勢繞右手以擋架敵人的左手。





3. 敵人抽身往後方逃，並用左拳捶來時。



4. 繼續用左手制住敵人的左手，右足向前靠近半步並以右拳打擊敵人的肋腹。

3. 敵人再用右拳捶來時，以左手由外側擋架，並抓住敵人的右手腕。

4. 將敵人被抓住的右手拉向自己，左足退後一步，並以右手打擊敵人的臉部或胸部。

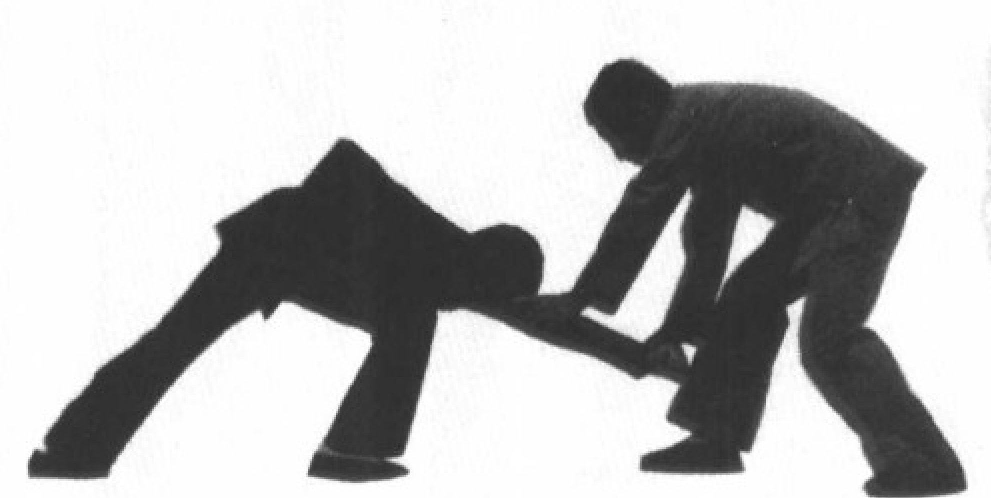




29 閃通背的用法⑴



1. 敵人右足跨進並用右拳捶來時，以右手由內側擋住。



2. 順勢繞右腕，以抓住敵人捶來的右手腕，並立刻用左手壓住肘部，一邊收回左足，一邊由左手支撐體重，以挫敵人的肘部。

30 閃通背的用法⑵

1. 被敵人由背後以雙腕用力抱住。



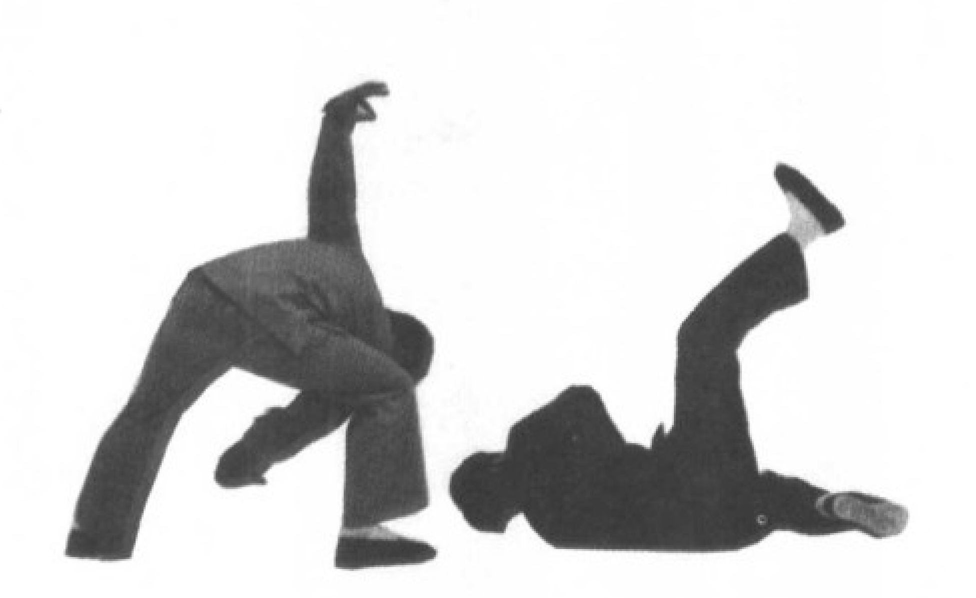
2. 左足大步退向敵人的雙足之間，將敵人的身體揹於背部。





3. 將敵人的右腕向自己拉近以制住敵人，並以左膝用力攻擊肋腹。

3. 急速地將身體向前倒去（身體一邊向左扭），將敵人往前方摔出。





31 耘手的用法⑴



1. 與敵人相向時，敵人跨進一步並以右拳捶來。



2. 身體向右扭以避開敵人捶來的右拳，並拑繞左腕以擋架敵人。

32 耘手的用法⑵

1. 左手腕被敵人抓住。



2. 被抓住的左手往內側繞，並向自己拉近。





3. 左腕順勢繞向上方，救起敵人的右手，以動搖敵人的姿勢。



4. 左足大步向敵人的背後踏出，左手打進敵人的身體。

3. 左手順勢繞向上方，以動搖敵人的姿勢。

4. 左手一邊繞，左足一邊向敵人背後跨出，以壓倒敵人的身體。



33 高探馬的用法⑴



1. 敵人以左拳捶來時，用右手由上方擋住敵人的左手。



2. 再以右拳捶來時，順勢以右手由上方將之抵住。

34 高探馬的用法⑵

1. 與敵人相向，雙方擺出姿勢。

2. 敵人用右足踢來時，左足後退一步，身體向右展開，並以右手由內側抵擋。





3. 立刻用左手由上方抵擋敵人的右手，身體繼續後移以抓住敵人的左手腕。



4. 體重一邊向後移，身體向左展開，將敵人的右手拉向自己，用右手打擊敵人的臉部。

3. 接著敵人的右足落下著地，並用左拳捶來時，以左手由內側將之抵住。

4. 左手繞向外側，抓住敵人的左腕並向自己拉近，同時以右手攻擊敵人的臉部。



35 高探馬的用法⑶



1. 與敵人相向，處於備戰狀態。



2. 敵人用右足踢來時，右足收回，身體向右展開以迴避，並以右手救起敵人踢來的脚。

36 高探馬的用法⑷

1. 與敵相向，雙方擺出姿勢。

2. 敵人的右拳捶來時，右足後退一步，身體向左展開以迴避攻擊，並用右手抵擋以抓住敵人的右腕。





3. 再用左拳捶來時，以左手由內側將之抵住。



4. 右足順勢跨進一步，以右手救起敵人的右足使其向後傾倒。

3. 再以左拳捶來時，用左手由內側抵住並往外繞，以抓住敵人的手腕。

4. 敵人的左右手交叉，右足跨進將敵人的右脚救起，使其向後方倒。





3. 右手順勢往外側繞。



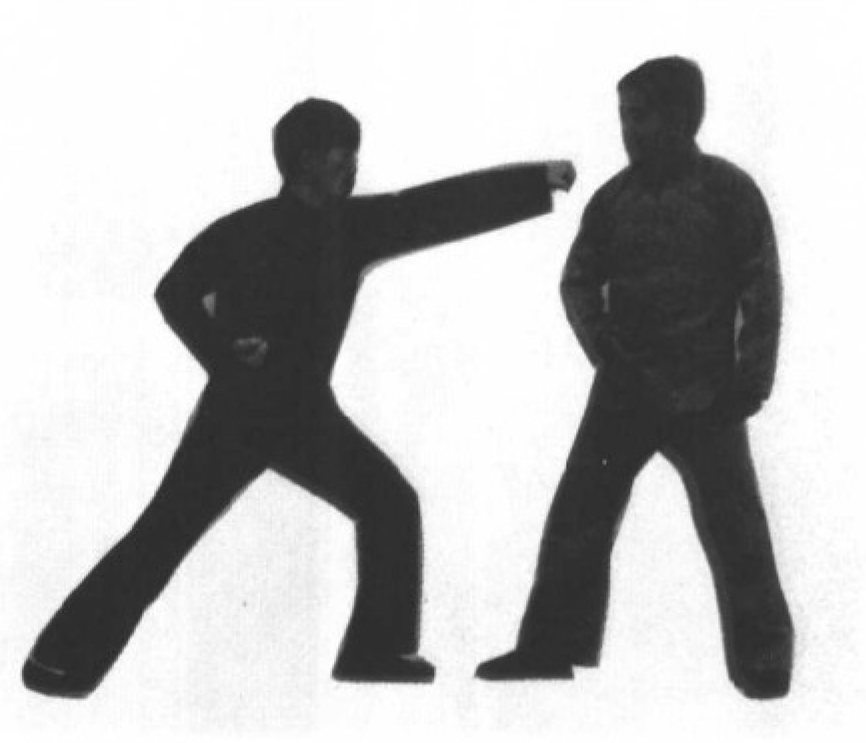
4. 再繞右手而撥起敵人的手腕，立刻以右脚尖踢敵人的肋腹。

3. 再以左拳捶來時，身體一邊由下往上提起，一邊用右肘抵擋。

4. 順勢撥起敵人的左手，用右脚尖踢敵人的肋腹。



37 分腳的用法(1)



1. 對峙時，敵人左足跨進一步並以左拳捶來。



2. 用右手由內側抵住敵人的左手。

38 分腳的用法(2)

1. 對峙時，敵人以右拳捶來。

2. 身體向左扭，放低身體以避開敵人捶來的右拳。



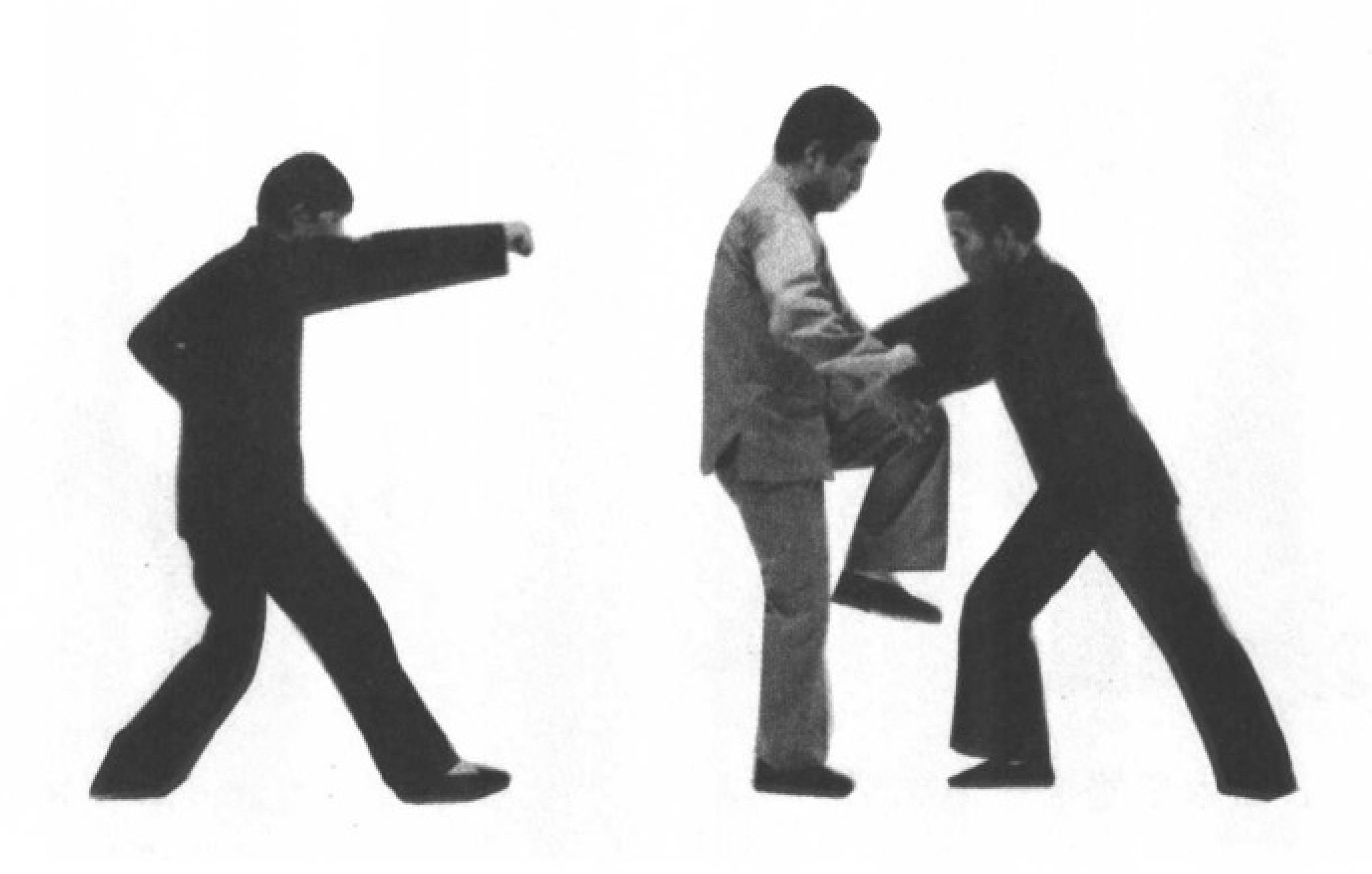
39 由雙風貫耳到蹬一跟的用法



1. 敵人前後夾攻時，用左手抵擋前方敵人捶來的右拳，使用分脚往上踢。



3. 順勢往上繞，以雙風貫耳攻擊敵人的雙耳或太陽穴。



2. 立刻轉身，用雙手拂開後方敵人捶來的雙手。



4. 再轉身，以蹬一跟踢反擊而來的第一個敵人。

40 雙風貫耳的別法



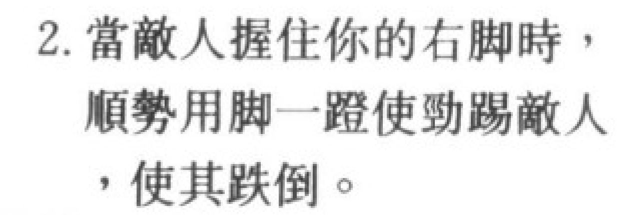
1. 敵人用雙拳拱抱捶來。



2. 雙手由上方進入敵人雙手的內側，由內向外拂開。

41 蹬一跟的別法

1. 用右脚踢敵人。



2. 當敵人握住你的右脚時，順勢用脚一蹬使勁踢敵人，使其跌倒。







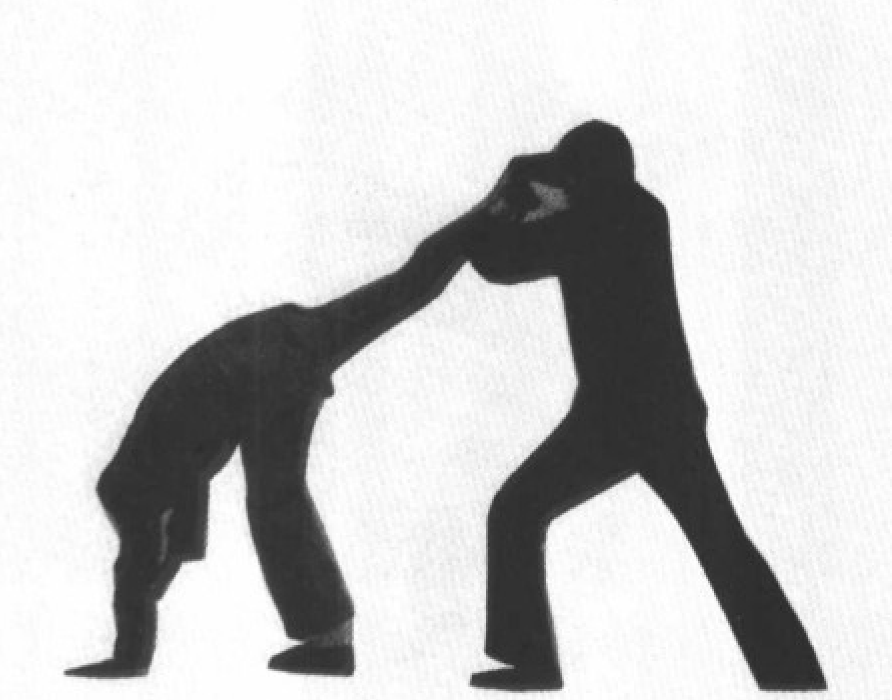
3. 雙拳向外繞，而後直擊敵人的雙耳或太陽穴，如此便能靠近敵人且不會跌倒。



4. 一邊托著敵人的下巴，一邊用右脚掃向敵人的左脚，使其跌倒。

☆另，也可用脚攻擊敵人背部的要害。

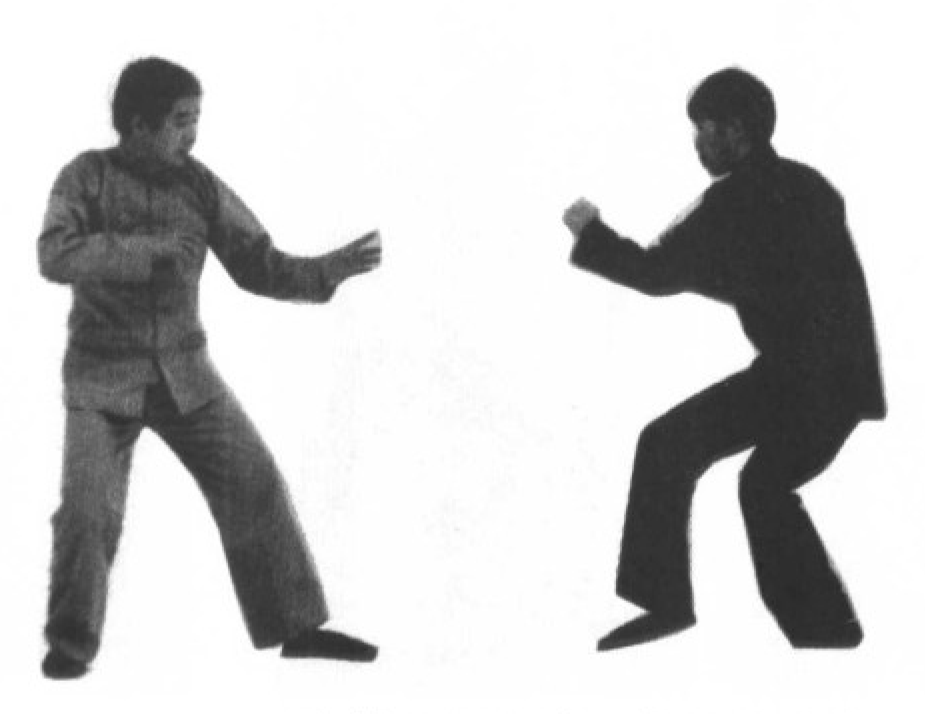
3. 身體迅速向左繞，自己的身體倒向地面。



4. 以雙手支地，用左足面飛踢敵人。



42 擊地捶的用法(1)



1. 與敵人相向時，敵人左足跨進並以右拳捶來。



2. 左足後退，身體向左展開，以迴避敵人捶來的左拳，並用右手由內側抵住。

43 擊地捶的用法(2)

1. 用右手抵住敵人捶來的左掌（要領與擊地捶的用法1－2相同）。



2. 一邊用左鉤手由內側救起敵人踢來的右足，一邊將左足跨進。





3. 左足立刻想踏進時，敵人後退並用右拳捶來，以左手由內往外抵擋並順序跨進左足。



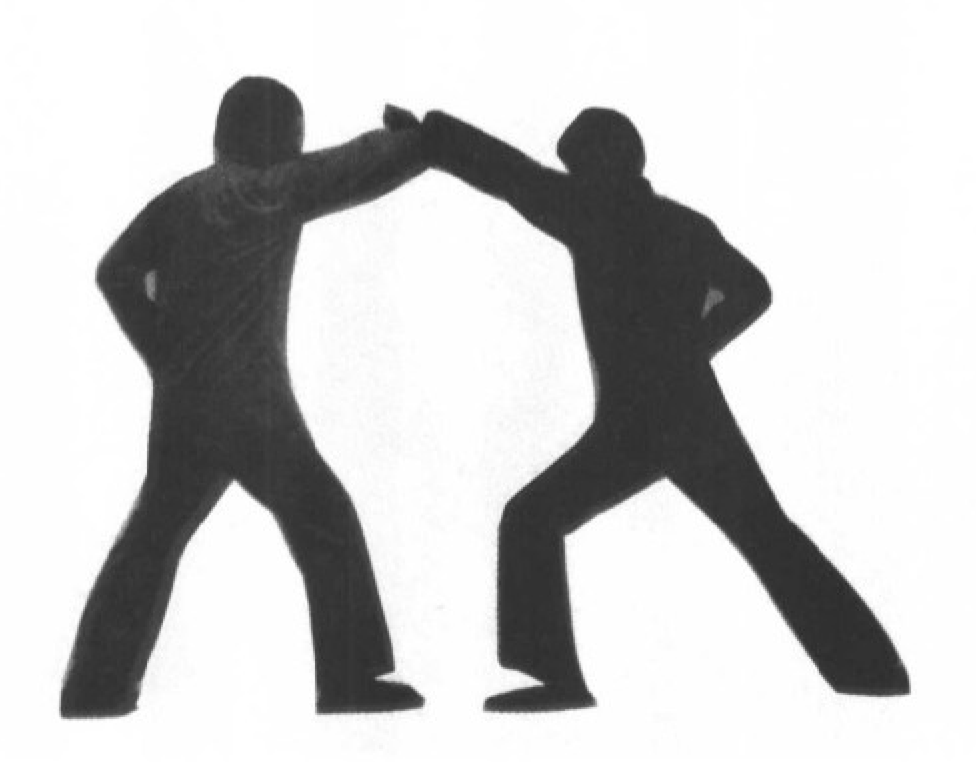
4. 左手順勢繞向上方以抵住敵人的右手，並用右拳攻擊敵人的下腹部。

3. 順勢救起敵人的右足使其向後倒，並立刻以右拳攻擊敵人的下腹部。





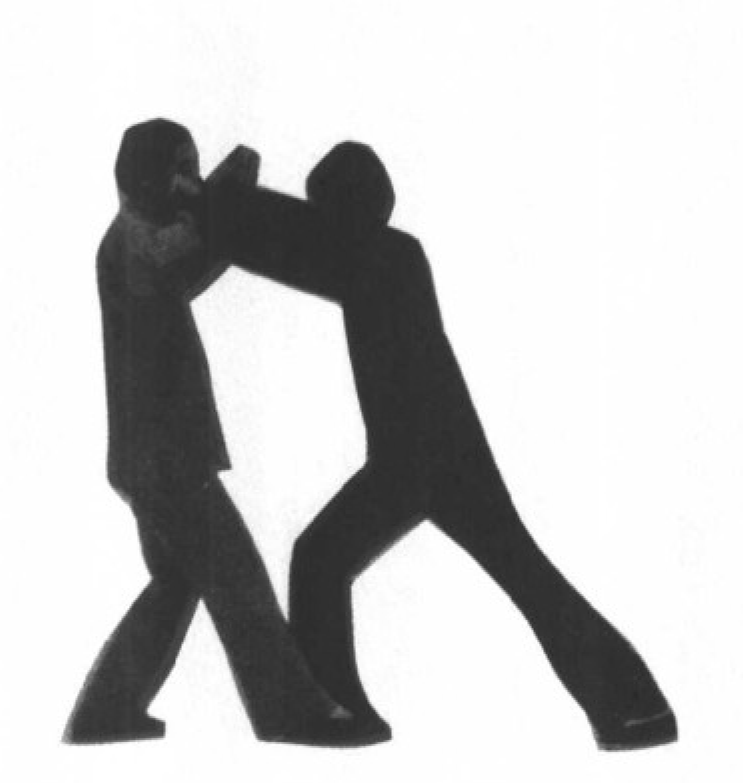
44 從二起脚到懷中抱月的用法



1. 用右手由內側抵住敵人捶來的左拳。



2. 立刻以左脚尖向敵人踢去。



5. 若再以雙風貫耳攻擊過來時，用雙手由內側將之抵住。



6. 立刻以雙手攻擊敵人的胸部。

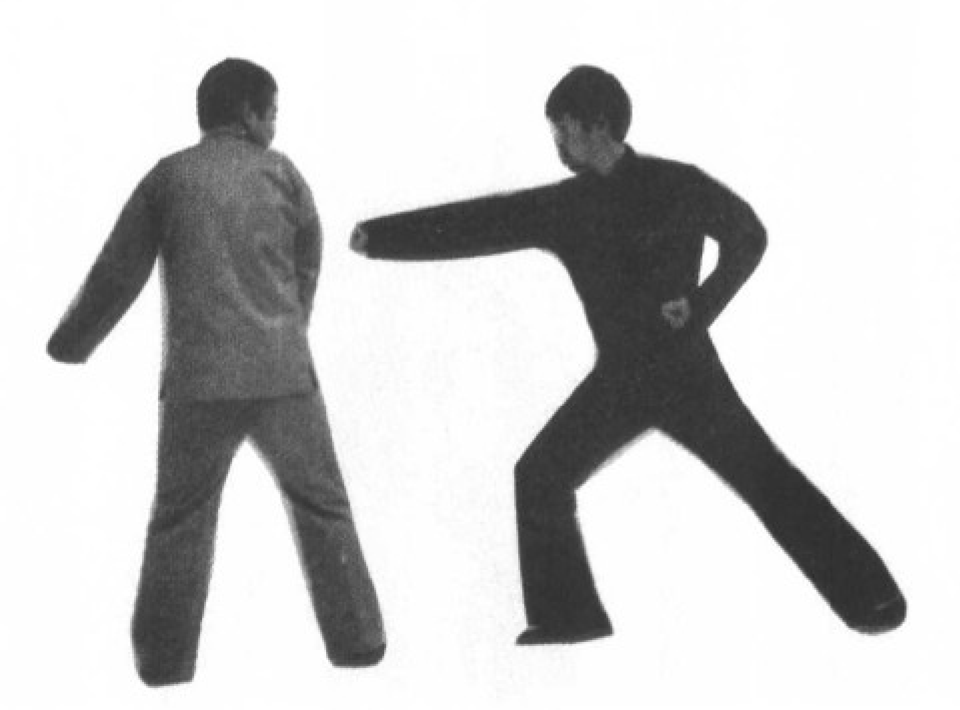


3. 敵人一邊後退左足以避開攻擊，一邊用右拳反擊。立即向上跳躍將右腳尖踢上來，敵人依然避開此攻擊。

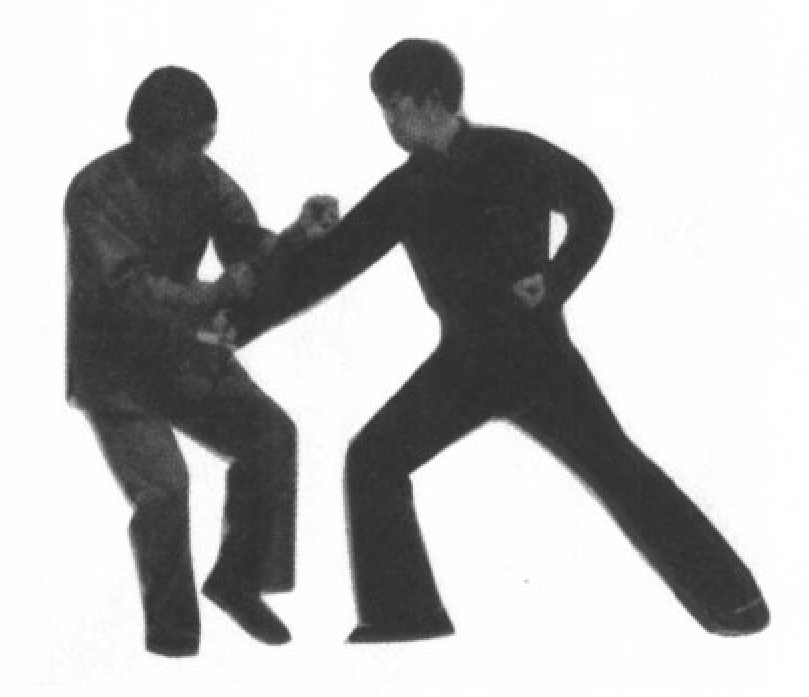


4. 以雙拳捶來時，雙脚著地的同時，由內側分開敵人捶來的雙拳。

45 由千斤墜地到掩手捶的用法



1. 敵人由背後以右拳捶來。



2. 轉身用雙手打落敵人攻擊的右手。

46 參考・旋風脚的用法

1～2 敵人由背後以掃膛腿（足拂）拂足而來。





3. 一邊順勢用左手制住敵人的右手，左足一邊向前跨進一步。



4. 以右拳打擊敵人的胸部。

3. 用力踩踏地面並躍起，一邊避開敵人的足拂，一邊在空中向敵人的方向回轉。

4. 以右足面踢敵人的頭部。



47 小擒打的用法



1. 敵人右足跨進並用左拳捶來時，一邊用右手由下往上撥起，一邊向下抵擋，並用右足面踢敵人跨進來的足脛。



2. 敵人收足，身體後退，同時右拳捶來時，以左手由上往下壓。

48 抱頭推山的用法

1. 敵人由背後抱住，或用雙拳捶出。

2. 轉身使雙手由內側抵擋敵人的雙手。





3. 順勢用左手制住敵人的右腕，左足跨進一步。



4. 右足再進一步，一邊用雙足夾住敵人的右足，一邊以左手指尖向敵人的腹部刺出。

3. 敵人再攻擊雙耳時，雙手立刻往上繞。

4. 右足順勢跨進，推出雙手打擊敵人的胸部。



49 前招及後招的用法(1)



1. 被敵人抓住右手腕時，右手一邊呈鉤手狀向右扭，一邊收回後方，將敵人的身體拉向自己。



2. 左腕插入敵人肋部下方的同時，左足跨進一步，直起身體與左腕以打擊敵人。

51 野馬分鬃的用法

1. 用右手由內側抵住敵人捶來的左拳。

2. 右手順勢抓住敵人的左手，並拉向自己。



50 前招及後招的用法(2)



1. 敵人以左足攻踢而來，用右手由內側將之救起。



2. 左足跨進，左手插入敵人的雙足之間並往上撥以打倒敵人。

3. 右足進入敵人的左足內側。

4. 靠近用肩，遠離用肘或手打擊敵人，並用脚擊倒敵人。





3. 右足一邊跨出，一邊以右手打擊敵人的胸部。



4. 敵人快速後退，同時用右手抵住攻擊而來的右手。



7. 自己的背部也配合敵人，以左足爲軸向右回轉。



8. 右足在敵人的雙足之間踏下的同時，右肘打擊敵人的背部。



1. 用右腕出外側抵住敵人捶來的左拳。



2. 順勢繞轉右腕，進入敵人手腕的內側。



5. 左足立刻跨出，並以左手打擊敵人的胸部。



6. 敵人避開攻擊的左手，左足向左方收回並展開身體。

53 雙擺脚的用法







1. 採取遠距離與敵人相向。

54 由跌趿到朝天蹬的用法

1. 與敵人相向，處於備戰狀態。

2. 敵人用右拳向臉部捶來時，身體落下以避開敵人的右拳，並以左足面踢敵人的足脛。







2. 敵人一邊躍進，一邊以右拳捶來時，自己把身體靠向斜前方，用雙手抵住敵人的右拳。



3. 順勢用右手將敵人的右手拉向左方，右足由外側開始繞，並用足側面（足刀）踢敵人的背部或後頭部。

3. 用左手一邊封鎖敵人的攻擊一邊起身。



4. 以右掌從敵人攻擊的內側，由下往上推敵人的下巴。





3. 接著敵人以右拳捶來時，用左手由外側將之拂開。



4. 左足跨進，用右拳向敵人的下腹部捶出。

56 揪地龍的用法

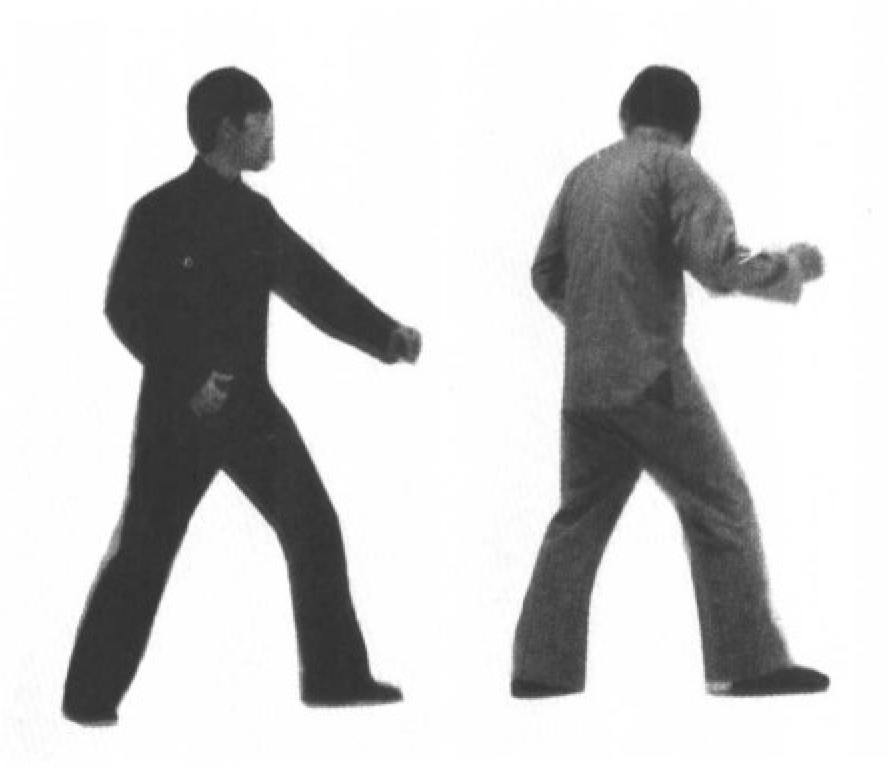
1. 被敵人抓住左手，並以左拳捶來。



2. 扭動被抓住的左手並向自己拉近，放低身體以避開敵人的左拳。



55 由千斤墜地到指膛捶的用法



1. 敵人由背後踢來。



2. 轉身用左手拂開敵人踢來的右足。

3. 敵人再用左手抓來時，右手向下方扭動並起身。



4. 以左足支撐體重的同時，將左拳由下往上推敵人的下巴。



57 上步七星的用法



1. 敵人抵住自己由下往上推的左拳，並抓住左手腕。



2. 右足立刻前進，並以右拳由下往上推敵人的下巴。



5. 依然不掙脫雙手，右手由下方開始繞離。



6. 相反地，反而頂回敵人。

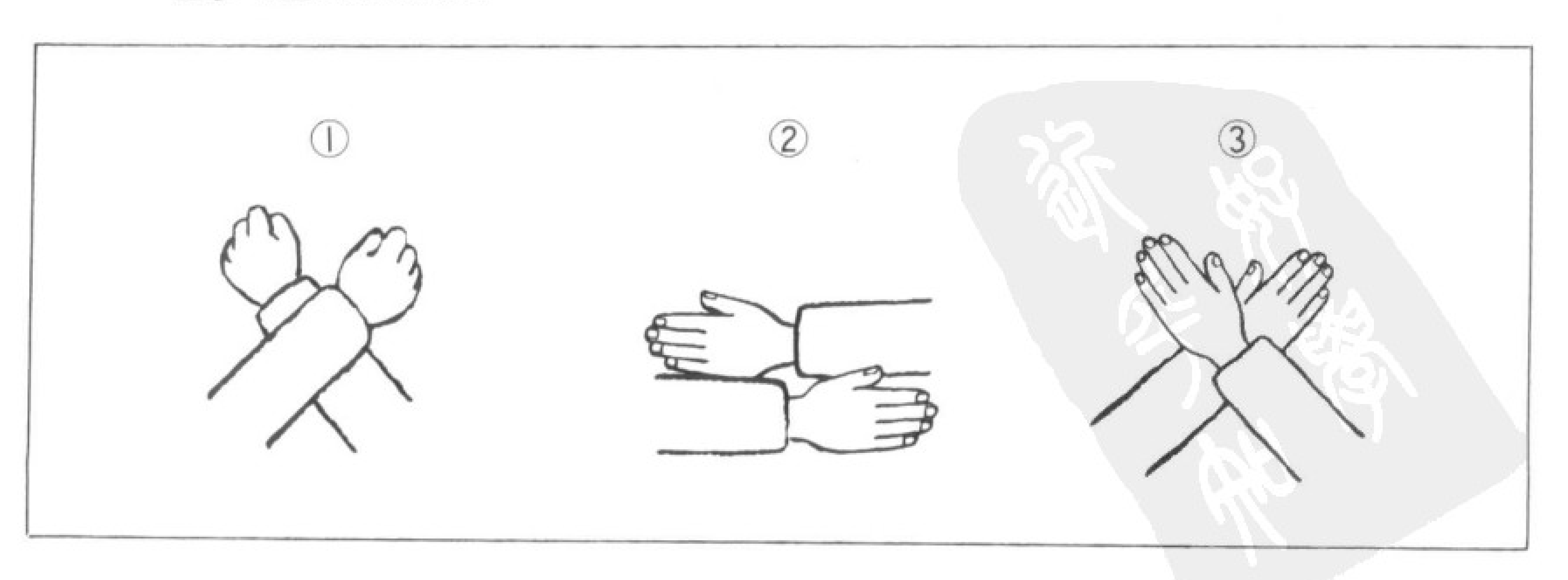


3. 再避開敵人捶來的右拳，用右手抓住右手腕，想將其壓倒時。

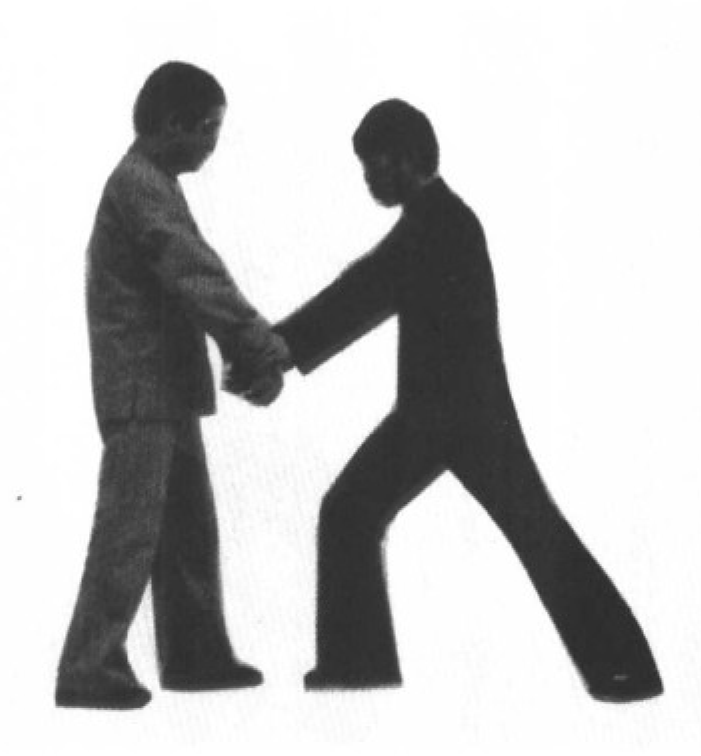


4. 展開被抓住的雙手。

• 上步七星的手的動作



58 下步跨虎的用法



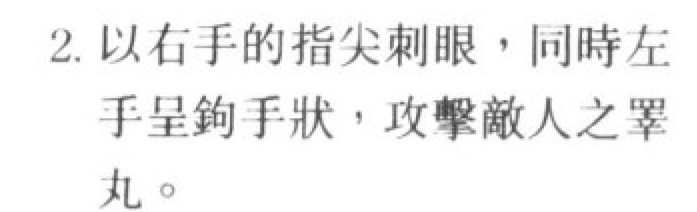
1. 敵人右足跨進，並抓住雙腕。



2. 雙腕一邊向外側扭，一邊用力向自己拉近，左足跨進一步，並以頭撞敵人的臉或胸。

59 由下步跨虎到閃通背的用法

1. 被敵人由背後用雙腕抱住。



2. 以右手的指尖刺眼，同時左手呈鉤手狀，攻擊敵人之睪丸。







3. 敵人在畏怯之下鬆開抓著的左右手。



4. 立刻救起肘部，並攻擊敵人的胸部及下巴。

3. 順勢以右手抓敵人的頭髮或耳朶。



4. 身體急速地向前倒，同時向右扭將敵人摔出。



60 當頭砲的用法



1. 敵人右足跨進並用右拳捶來時，以右手由內側將之抵住。



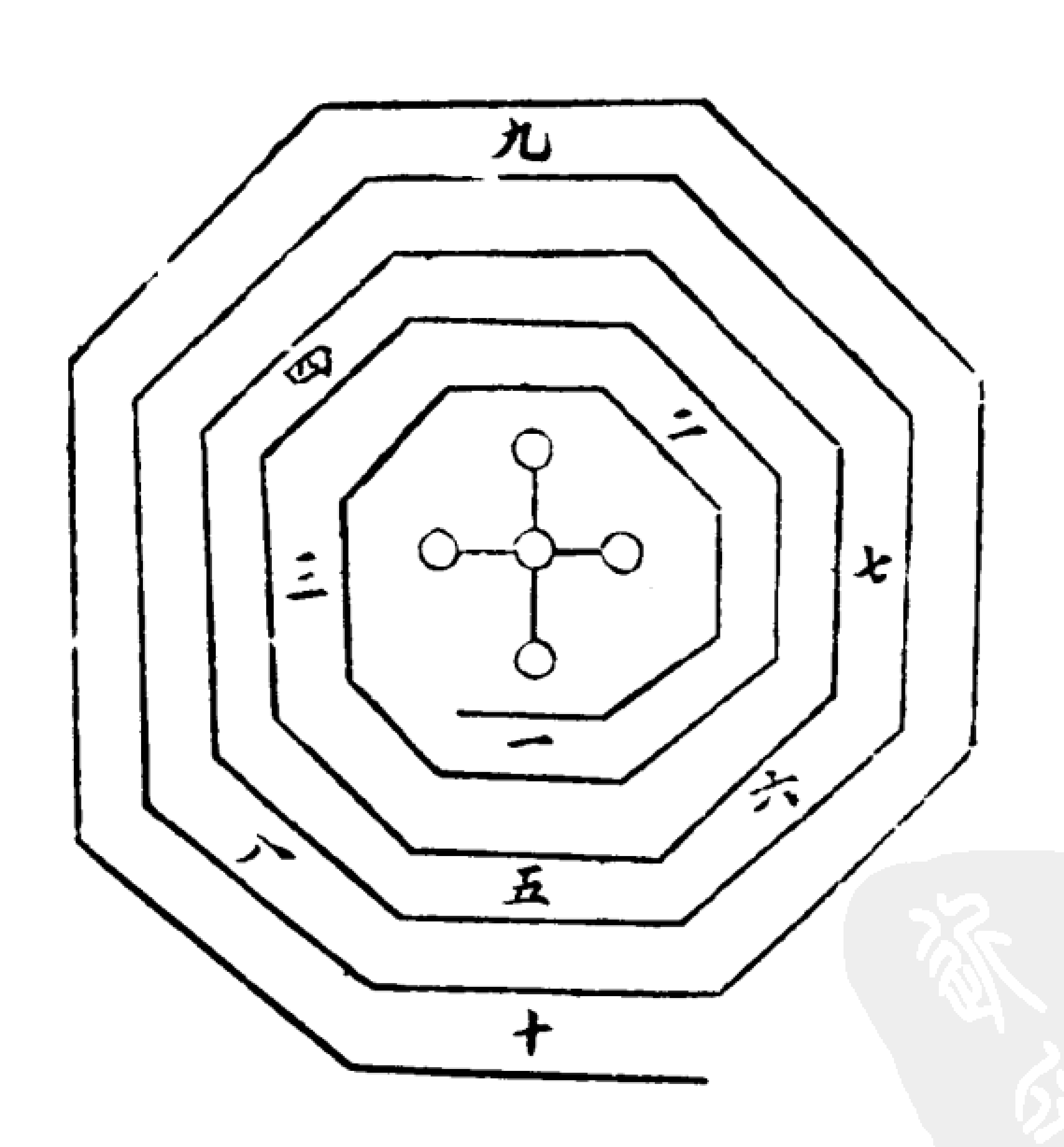
2. 順勢將敵人的右手捲落，並將左足跨進，用雙手向自己拉近。





3～4. 動搖敵人的姿勢，雙手呈拳狀用左腕打擊敵人，或用左腕壓制封鎖敵人的手腕，並用右拳攻擊敵人。

對練法的解說



對練法

對練法是二人相對運行的練習法，一般以"推手"爲代表。

太極拳中，是透過此練習法的運行，而養成化勁之基礎所在的沾、連、粘、隨、聽勁（知覺神經）、反射神經、打擊（發勁）等，並領會攻擊之基本技術所在的四正（掤、搌、擠、按）或四隅（採、挒肘、靠）等，這在太極拳的練習上是必要而不可或缺的。

陳家溝以"打手""擠手""揭手"等名稱呼對練法。以前所運行的方法，與現在一般運行的方法迥異，是配合拳法的技術，綜合擒法（用指尖弄痛經路或神經的方法）、拿法（把動關節或弄痛筋的方法）或跌法（足拂）擲打的激烈練法。

這種古傳的方法，由於運動量大，不但需要體力，危險亦不少。是以一般人在練習上不適應，不久之後即慢慢加以改變，捨去激烈的部分，變化成以養成知覺神經和反射神經爲主的練法。

目前一般所運行的太極拳對練法是推手、散手、分解對練等，這些都是在各個階段由單純進至複雜。

尤其是太極拳，與南派拳術這種單純抵擋敵人的攻擊迥異。由於使用高度的化勁，是以充分練習推手或散手等的對練法，若不了解沾、連、粘、隨等的基礎，則不但無益於實戰，也無法正確地了解其型態。

對練法的種類

1. 單推手：是分別使用單手而運行的最簡單的方法，在固定的位置（叫做定步）運行，有跨出與手同側之足（左手出左足，右手出右足）的合步，與恰巧相反左手出右足，右手出左足的順步等種類。
2. 雙手推：雙手相互運行，有連環練習掤、攦擠、按等技法的四正推手，與個別練習四正中技法二種；分有在固定位置的定步，一邊前進後退一邊運行的活步，左右移動的繞步，及自由移動的散步等種類。
3. 大攦：是練習採、挒、肘、靠等四隅的技法，亦稱做四隅推手。
4. 散步：與推手的練習迥異，是使用包含於太極拳型態的技法，並自由地相互攻擊的練習法，有簡單與複雜二種。
5. 分解練習法：抽出包含於太極拳型態中的技法，反覆練習其技法。

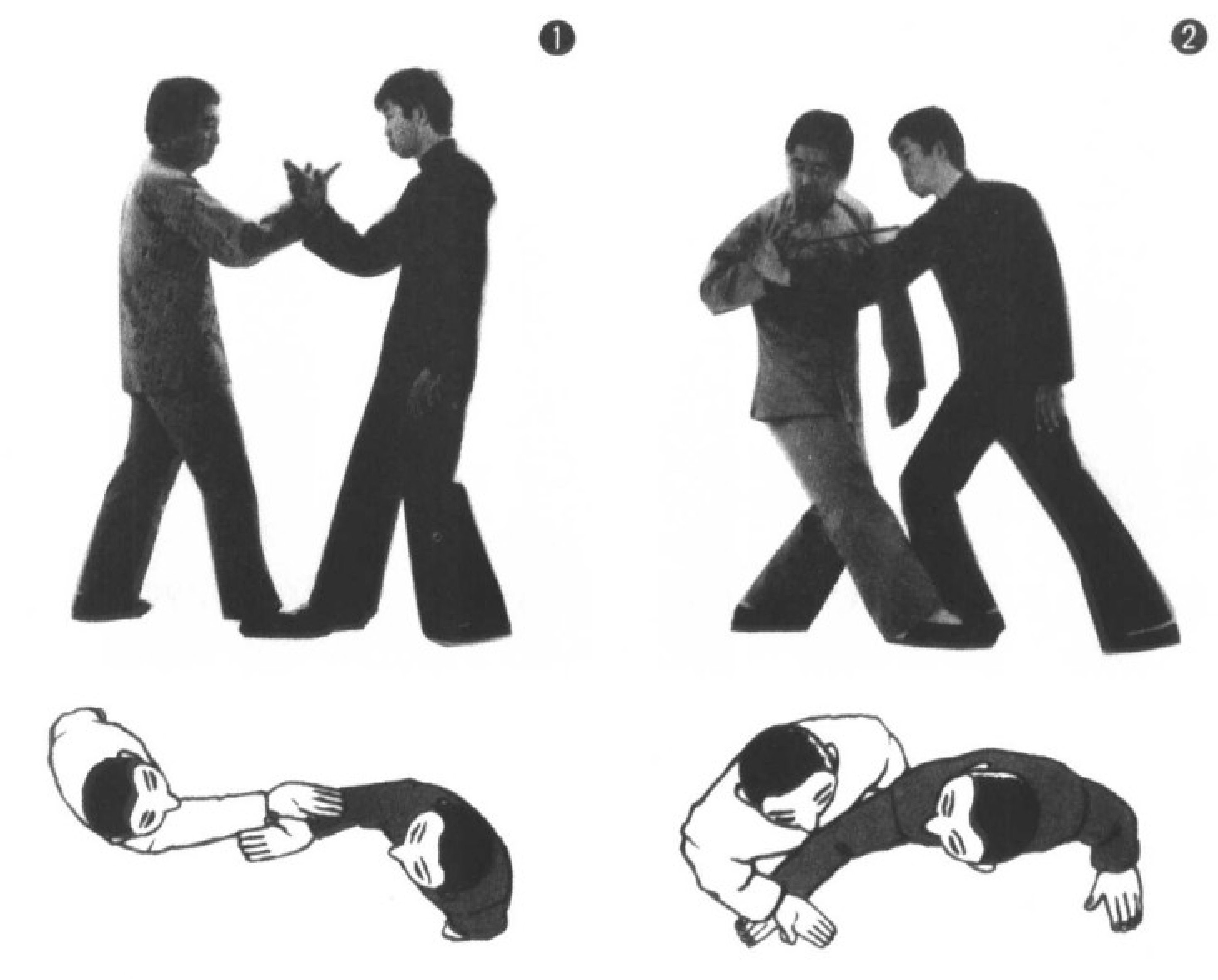
推手的要領

摘自『十三勢行功心解』

「彼（對手）未動，己（自己）不動，彼微動己先動。」

『打手歌』

「掤攦按擠必須認識真理，上下相隨則人（敵）難進，他（敵）施巨力來打我，牽動（引動）四兩（小刀）以撥千斤（大力），落（攻擊）於引進（誘出）之空（虛），一出即合（必中），沾連粘隨不丟頂（不離、不抗）。」



單推手

單推手是單手交互使出，並反覆地交互按（用掌壓）與化（擋架）。（說明中白服是甲，黑服是乙，以下與此章同）

（動作說明）

①呈相互中定式，各個掌面朝上（叫陽掌）並向前使出，輕輕相互觸碰拇指一側的手腕部分。（此相互交手的準備動作叫"搭手"）

②一方收掌而向對手的胸前推出，被壓的一方一邊以後足支撐體重，一邊扭動身體將對方的手向側面抵住（擺、化）。

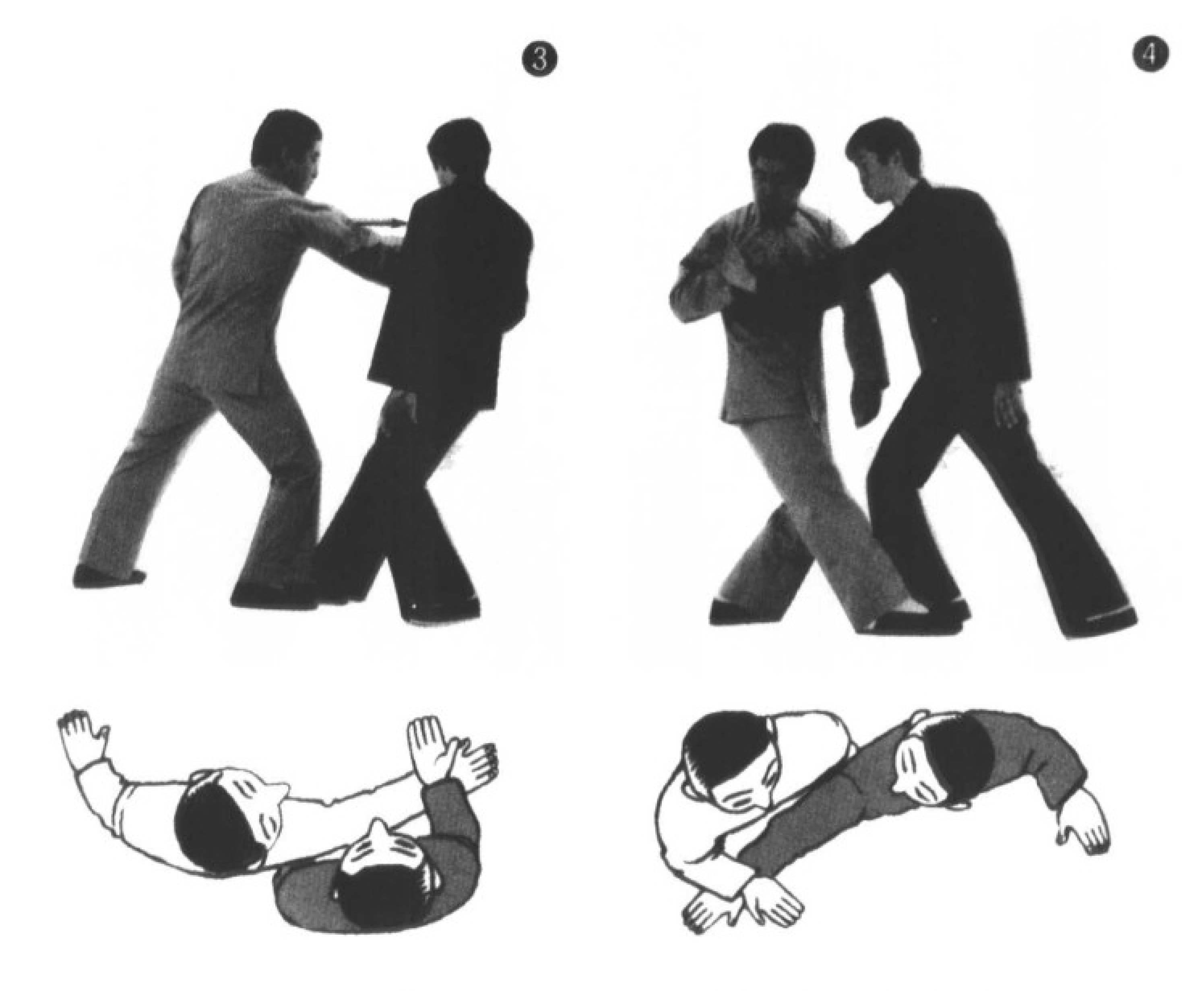
③抵擋的一方立刻收掌，並向對方的胸前部推出（按）。

④被壓的一方一邊用後足支撐體重，一邊扭動身體以擋架對方的手。然後再回到②反覆練習。

（要領）

①壓時體重移到前足，抵擋時以後足支撐體重。

②擋架者是扭動身體（腰的回轉），而不是僅用手抵擋。



③測量對方的動向，配合對方的力量，不脫離接觸點的部分。

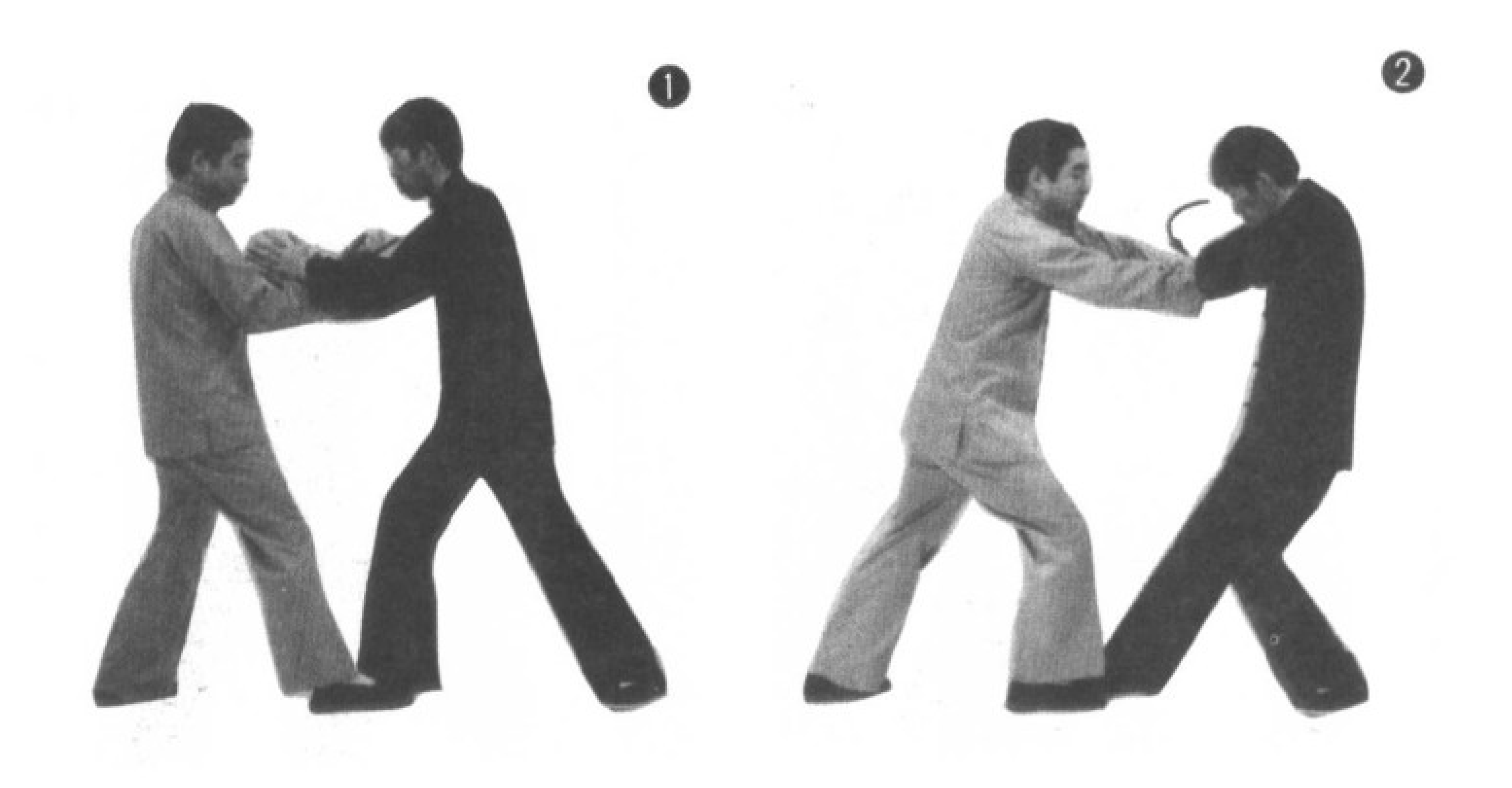
（參考）

單推手配合對方壓來的方向，有在上下畫圓而抵擋的“立圓推法”，與在平面畫圓的“平圓推法”。但實際上是扭動身體來擋架，熟練之後看上去既不是小動作的立圓，也不是平圓，而是像一直線。

・立圓推法







雙推手

此處介紹的是雙推手的一種，反覆雙按與化。

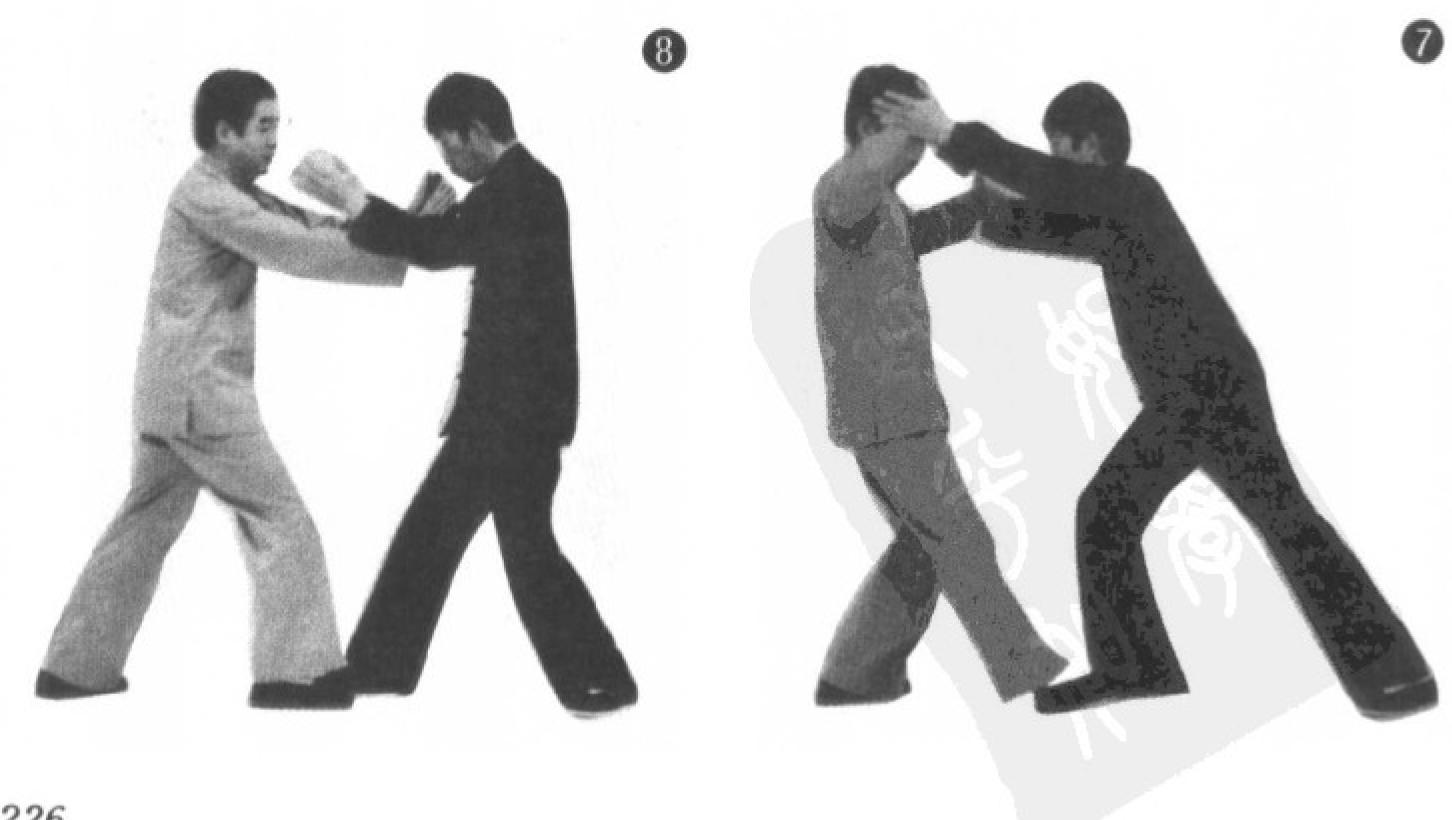
（動作說明）

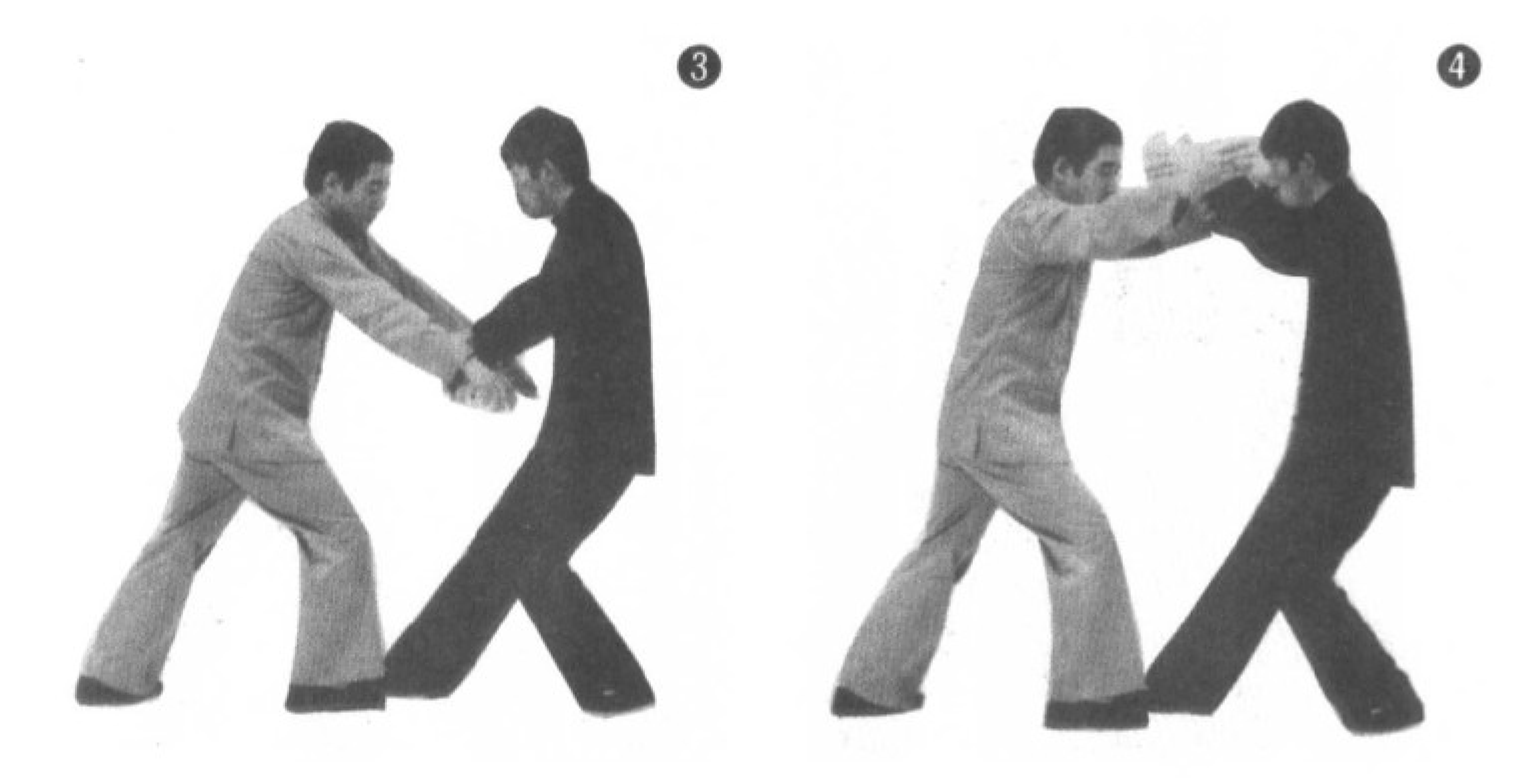
①甲乙相互使出雙手而呈交叉狀。

②甲將體重移至右足，同時用雙掌向乙的胸前推出。乙一邊將體重移至後足一邊抽身，雙手由甲的雙手上方插入。

③乙的雙手再插入甲的雙手之間，將甲的雙手分別移向左右。

④乙將甲被撥開的雙手，以手腕的彎曲部分由下往上推。



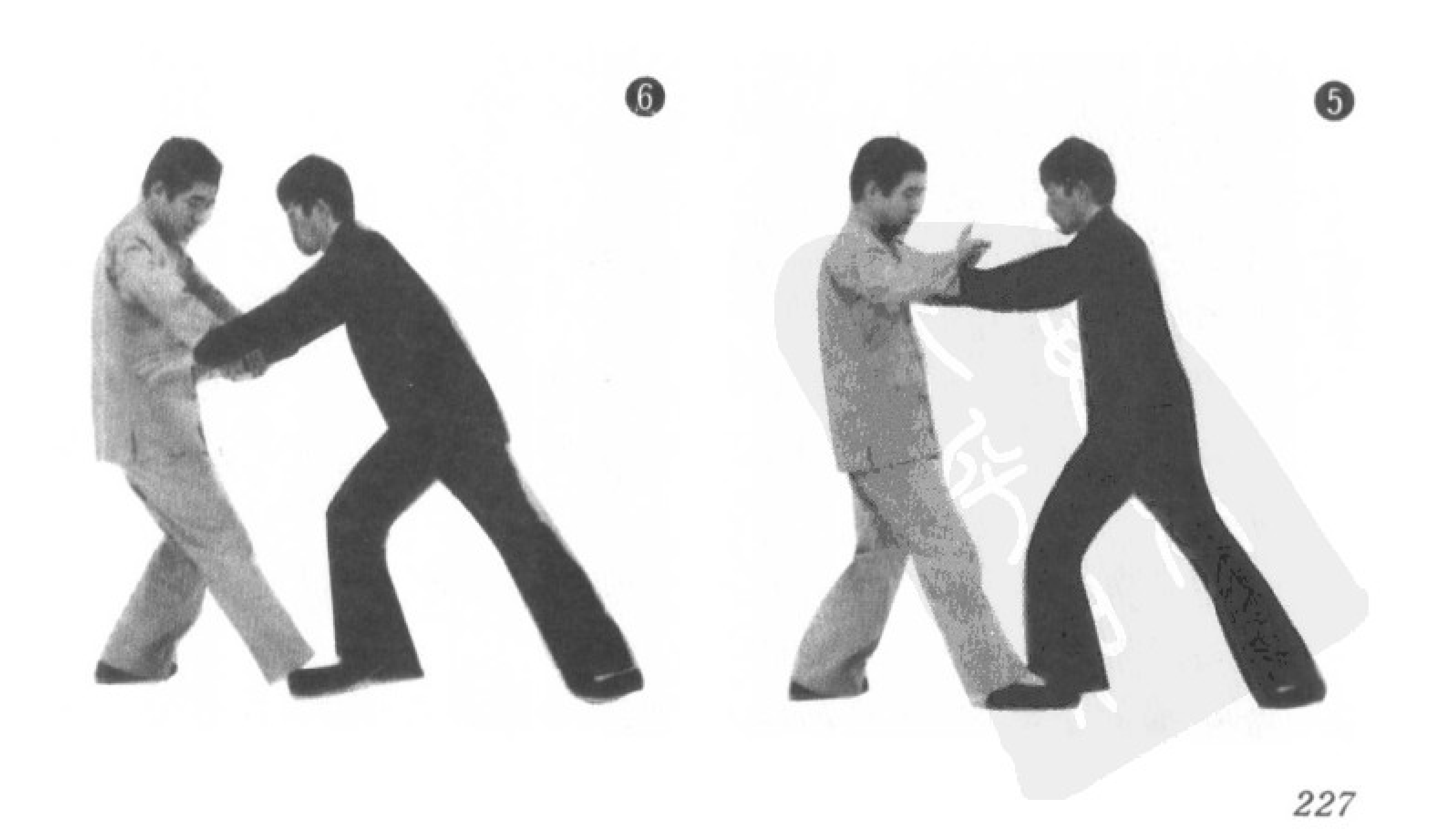


⑤乙將體重移至前足，用雙手掌向甲的胸部推出。甲一邊將體重移至後足，雙手一邊繞向乙的雙手的上方。

⑥甲將雙手插入乙的雙手之間，將乙的雙手向左右撥動。

⑦甲在乙彎曲的手腕處，由下往上將乙的雙手撥開。

⑧甲以雙掌向乙的胸前推出。（亦即回到最初，再相互反覆練習此動作。）







定步四正推手

此推手是練習四正（掤、擺、擠、按）的技法，首先用定步練習，熟練後再以活步練習。此項練習該注意的是，並非只動指尖，必須以腰爲主軸牽動全身而運行。

（動作說明）

①右足相互向前跨出，右手互碰，左手搭在對方的肘部，此準備姿勢叫"雙塔手"。

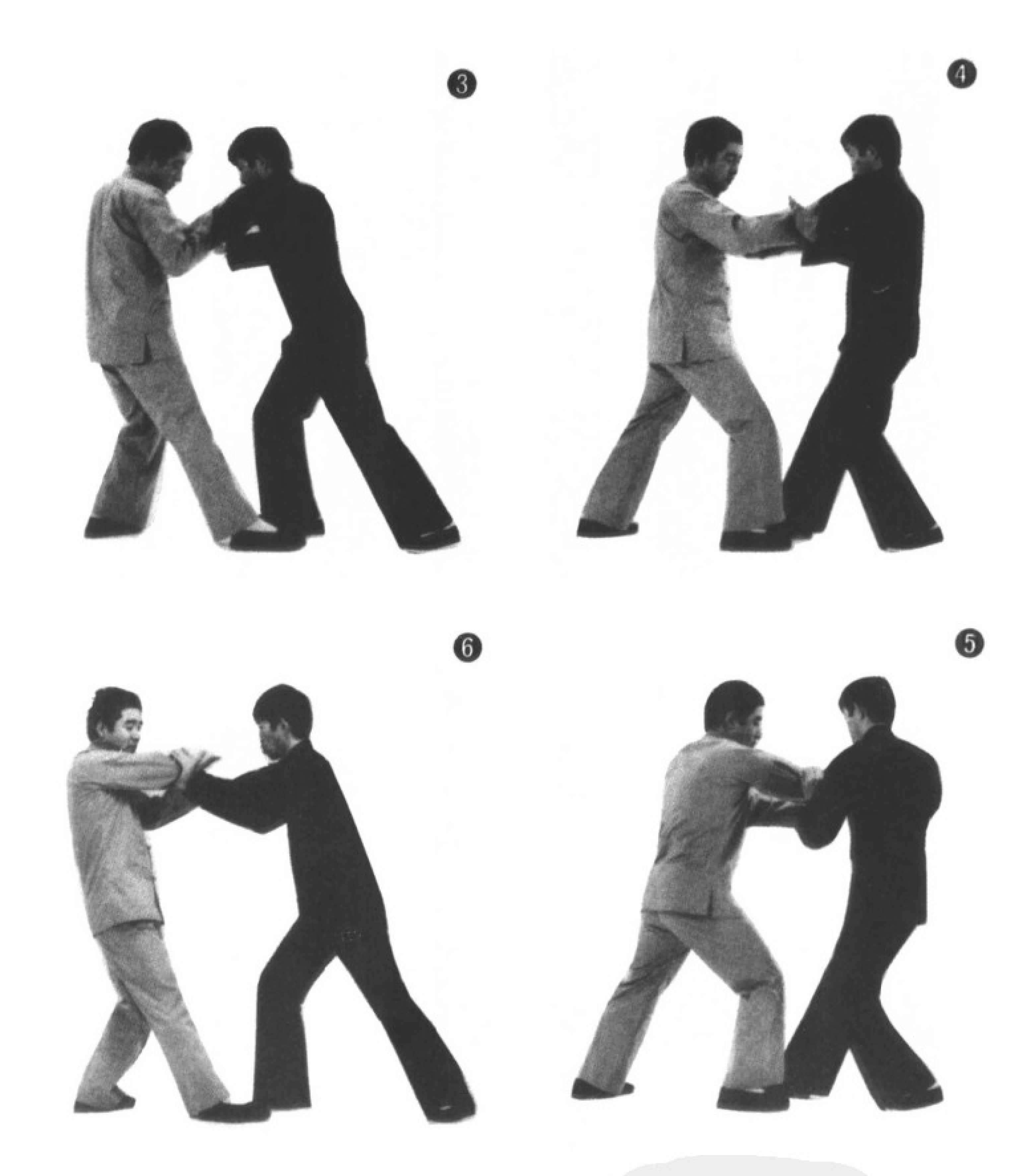
②乙首先用雙掌壓（按）甲的右腕，甲的右腕一邊向左上方抵擋，左手一邊由右腕的下方開始繞，像由外剷除乙的左手似地從下往上拂（掤）。

③甲掙脫乙的左手後，以引架（擺）乙的左腕，乙用右手掌向被引架之左手腕内側推出（擠）。

④甲接著抵住乙的手腕，用雙掌向乙的左腕推出（按）。乙的左腕向上方抵住，同時右手由左腕下方開始繞，像刈甲之右手似地脫離（掤）。

⑤乙的左手搭在甲脫離的手腕上，以引架甲的手腕（擺），甲以左手掌向被引架的右腕内側部分推出（擠）。

⑥乙抵擋後，反而用雙手推回甲的右腕。甲一邊向上方抵擋，左手一

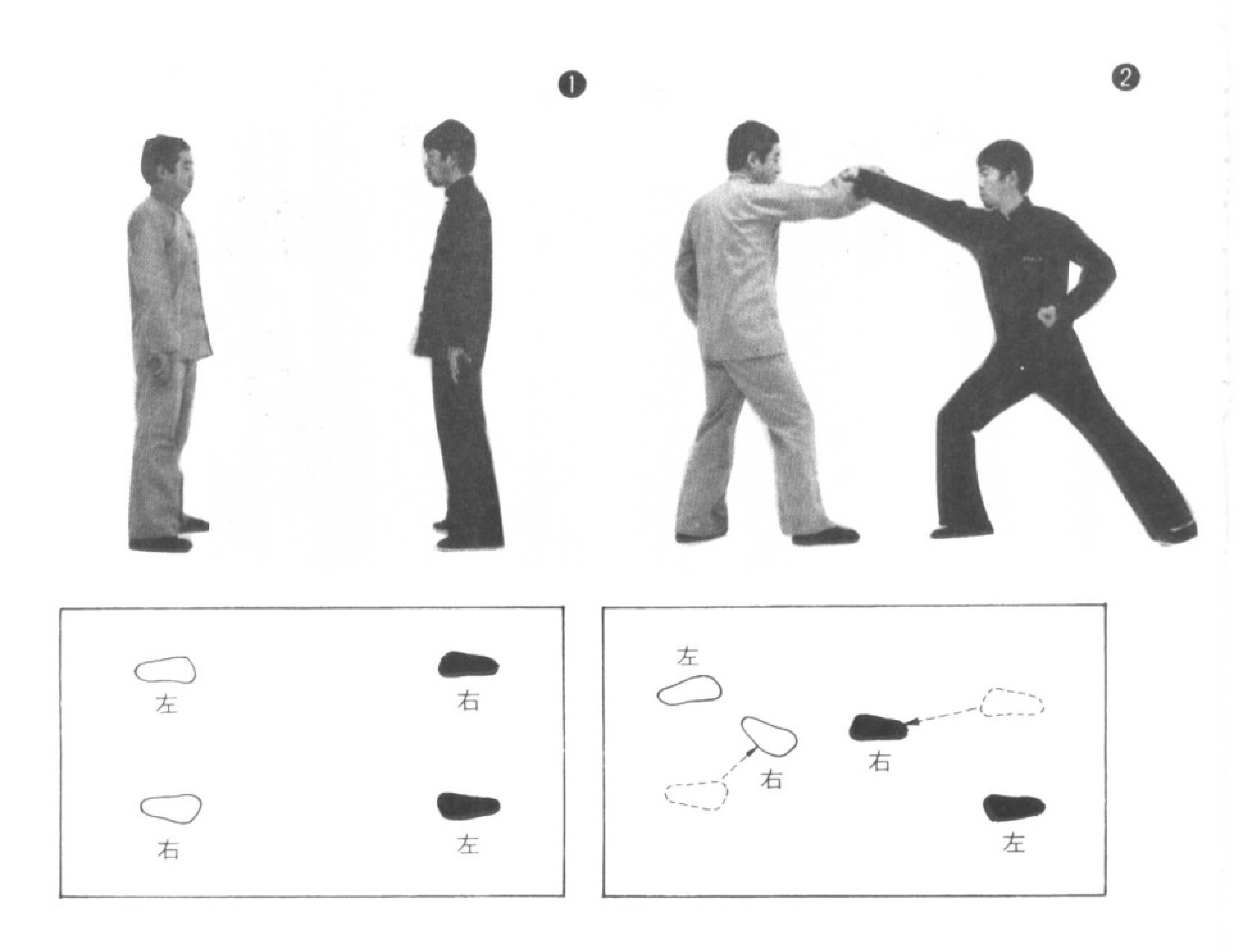


邊由下開始繞，以擺脫乙的左手。亦即回到②的動作，反覆練習②～⑤的動作。

此推手根據對方壓來的方向，無論左右那一側的手皆可運行。

（參考）

此推手在定步的練習熟練後，即一邊前進、後退，一邊運行，此稱為“活步推手”。根據教師教法的不同，多少有其相異之處，最簡單的是一方每按時運行即前進，以反覆定步同樣的動作為宜。



大攦

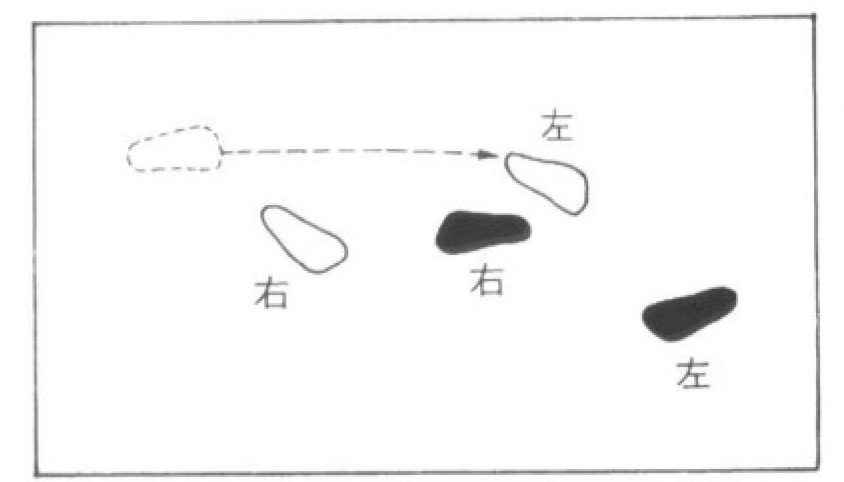
大攦是練習四隅（採、挒、肘、靠），別名"四隅推手"。

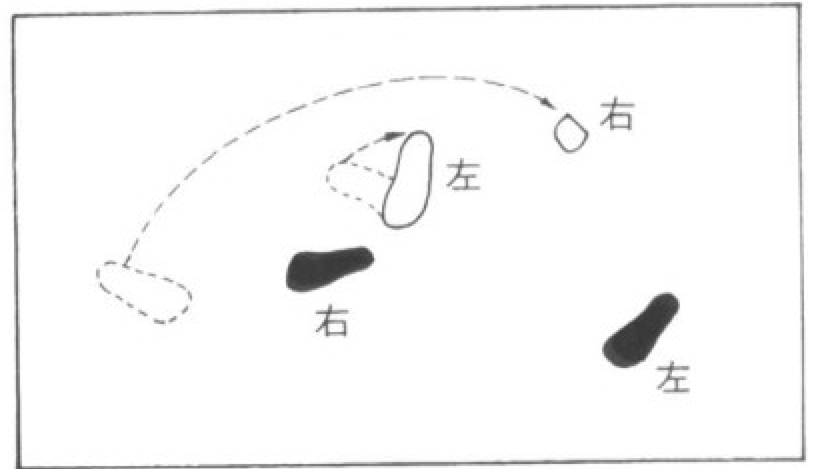
此練習法是甲乙可以相互練習同樣的技法。一邊繞相同場所的周圍，一邊反覆運行。











（動作說明）

①甲乙面對面站立（或以右塔手的姿勢爲始亦可）。

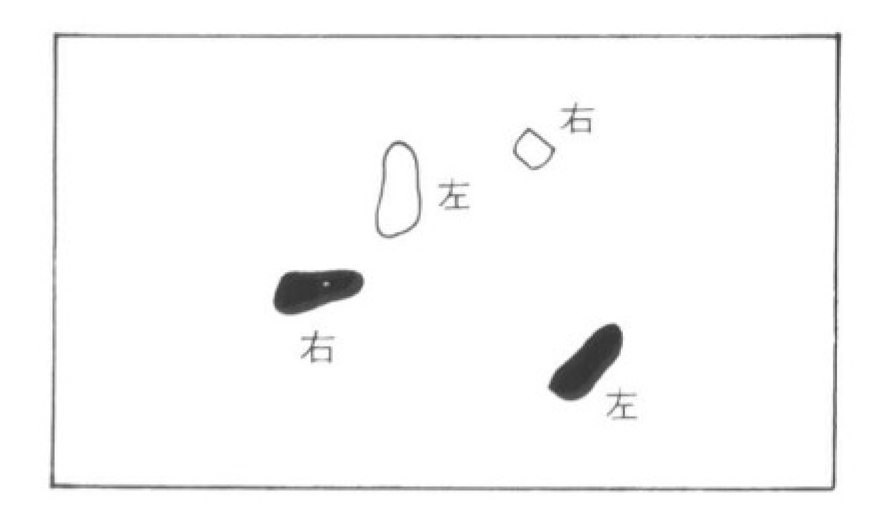
②乙右足前進呈弓箭式，以右拳向甲的胸前捶出。甲右足前進半步扭轉身體以避開乙的攻擊，並用右手抵住乙的右手腕。

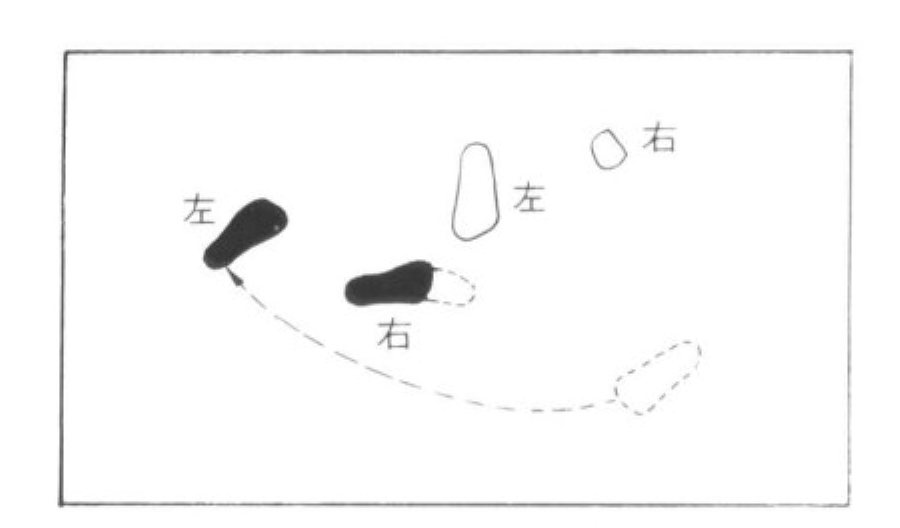
③甲的右手抓住（採）乙的手腕，左足一邊向前跨，一邊以左手腕由下適當地扭回乙的右肘上部（挒）。

④甲再將乙的右腕向自己拉近（擺），同時避開乙的身體（肘、靠），右足大步移動並交錯身體，用右拳攻擊乙的臉部。（此時打擊乙的臉部的動作，初步是以乙容易抵住的方式適當地打擊，熟練後再打成一直線。）









⑤乙用右手由下方抵住甲的右腕（採）。

⑥乙的左足大步向右足旁跨出，並繞右手以抓住乙的手腕，立刻以左手由下方抵住甲的右肘上部，並將甲的手腕顛倒過來（挒）。

⑦乙的右足順勢向後方退，將甲的手腕用力地拉向自己（攦）。

⑧甲利用乙的拉引力量，右足一邊向乙的方向大步前進，一邊用肘、肩頂靠。

⑨乙的右足大步移向左足的後方，以避開甲的攻擊，並立刻用右拳打擊甲的臉部。

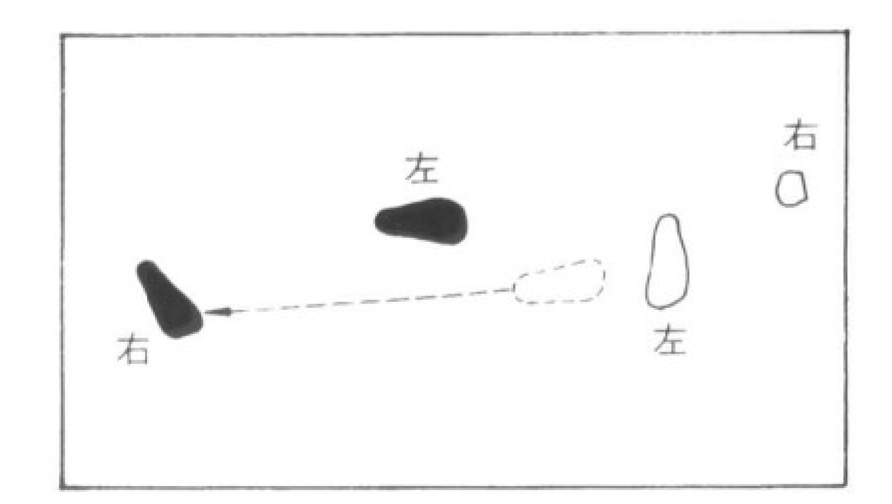
亦即④之甲乙的動作相反，據此乙反覆甲運行的動作，相互反覆練習。

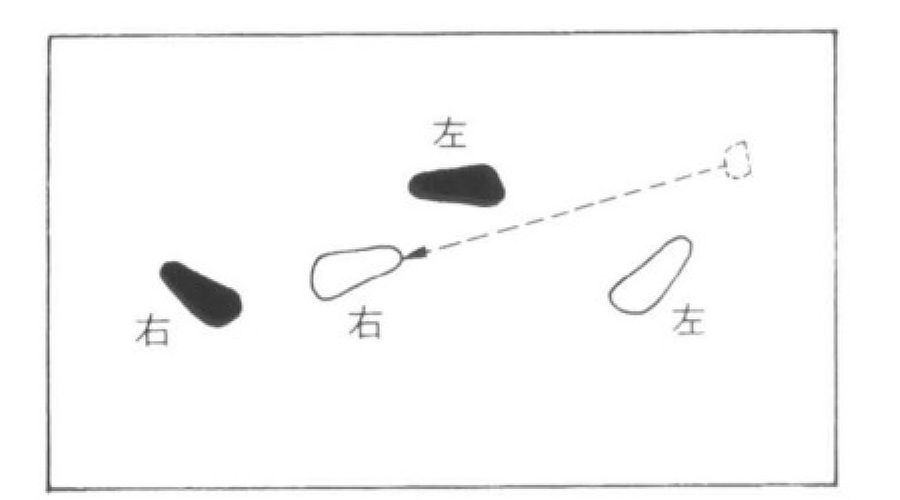
❼



❽







❾



❶



❷



分解練習（摟膝拗步與倒捲肱）

此練習是交叉練習太極拳中的摟膝拗步與倒捲肱，甲運行摟膝拗步而前進；相反地，乙一邊運行倒捲肱一邊後退，連續運行適當的次數之後，接著乙用摟膝拗步前進，甲用倒捲肱後退。

（動作說明）

①以準備式甲乙相向站立。

②甲的左足前進一步，用左手封鎖乙的右手，以右手打擊乙的胸前（亦即運行摟膝拗步）。乙的左足後退，用左手捲落似地抵住甲的

❺



❻







❹



右手（倒捲肱的開始）。

③乙右膝一邊上舉，一邊用右手向右方抵擋甲的右腕。

④乙的右足向後方踩落，同時用左手打擊甲的胸部（左倒捲肱的定式）。

⑤甲的右膝上舉，同時繞右手以拂開乙的左手（摟膝拗步的開始）。

⑥甲右手不離（隨、連），乙的左手、右足向前方伸出，以左手打擊乙的胸部（左摟膝拗步的定式）。

⑦乙左膝一邊上舉，一邊用左手像繞似地拂開甲的左手（倒捲肱的開始）。

⑧乙左足向後方踩下，用右手打擊甲的胸部（右倒捲肱的定式）。

❼



❽



散手基本

散手是自由地互相攻擊對方的練習法，相當於空手道的自由組手。

散手是從極簡單的初步技法，到所有使用太極拳技法而運行的實戰技法，包含有各種練習法，但以充分運行初步的散手以養成“聽勁”最爲重要。尤其是太極拳，單純地運行或架或捶的拳法與性格是相異的，是以若不配合推手的練習以運行散手的練習，即無法理解太極拳的各技法。

散手練習的主要地方，是太極拳之基本原則所在的沾、連、粘、隨，加上發現對方的空隙，或製造出自己的空隙，領會攻擊對方的要領，探視對方的出處，或根據各種化法抵擋對方的攻擊，領會扭轉自己之勝機的要領。

（散手的基本要領）

①首先如圖右足相互向前跨出，二人相向，右手相互觸碰。（此法是中國拳法中原來的比賽形式之一）

②以此姿勢爲基準相互攻擊對方，但初步時，以指背觸碰對方的胸部以爭取勝敗，運行臉部攻擊時，禁止模仿用掌打擊。

③遵守真正的太極拳基本原則，絕對避免雙手離開對方，再以力量互相推擠。

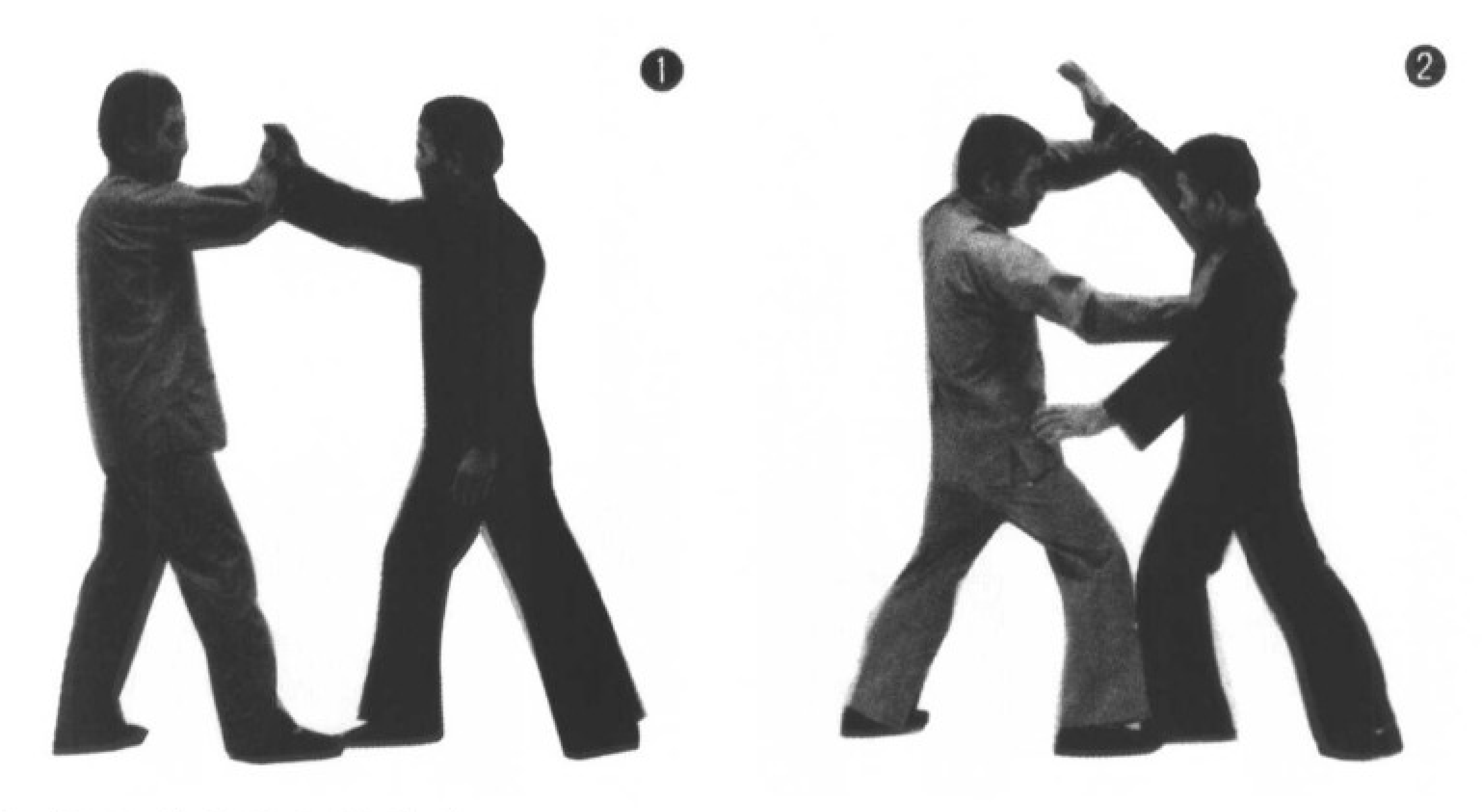
由手保持相互觸碰的狀態如何轉移成攻擊的例子，次頁有幾項介紹。



㈠敵人想用力撥開自己的右手

①敵人想用右手將自己的右手往外撥。

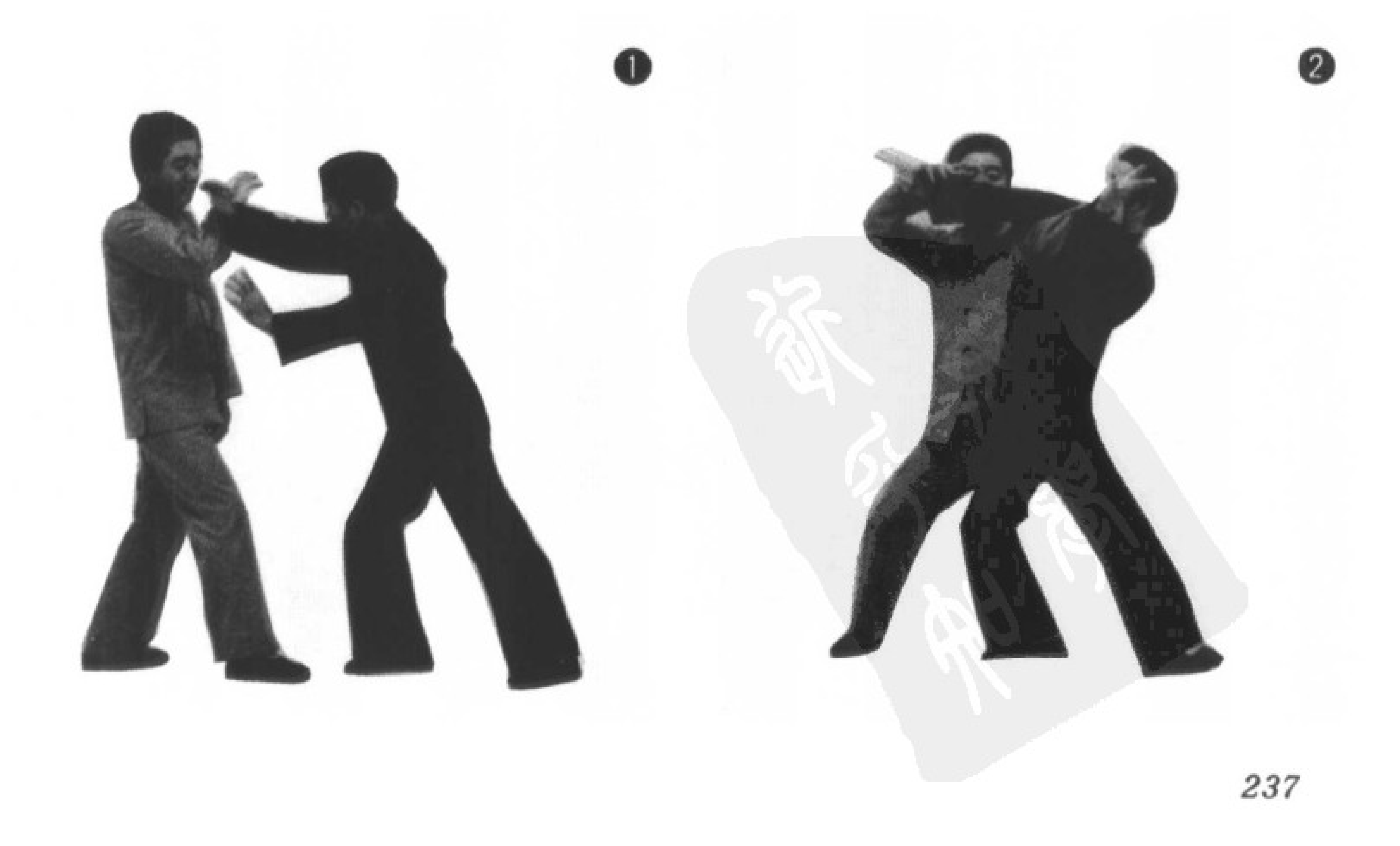
②敵人想撥開而注入力量時，立刻以左手由內側撥開敵人的手（敵人注入力量的同一方向），同時用右手打擊對方的胸部。



㈡敵人使盡全力拚搏時

①自己想打出右手，但對方以手腕奮力反擊。

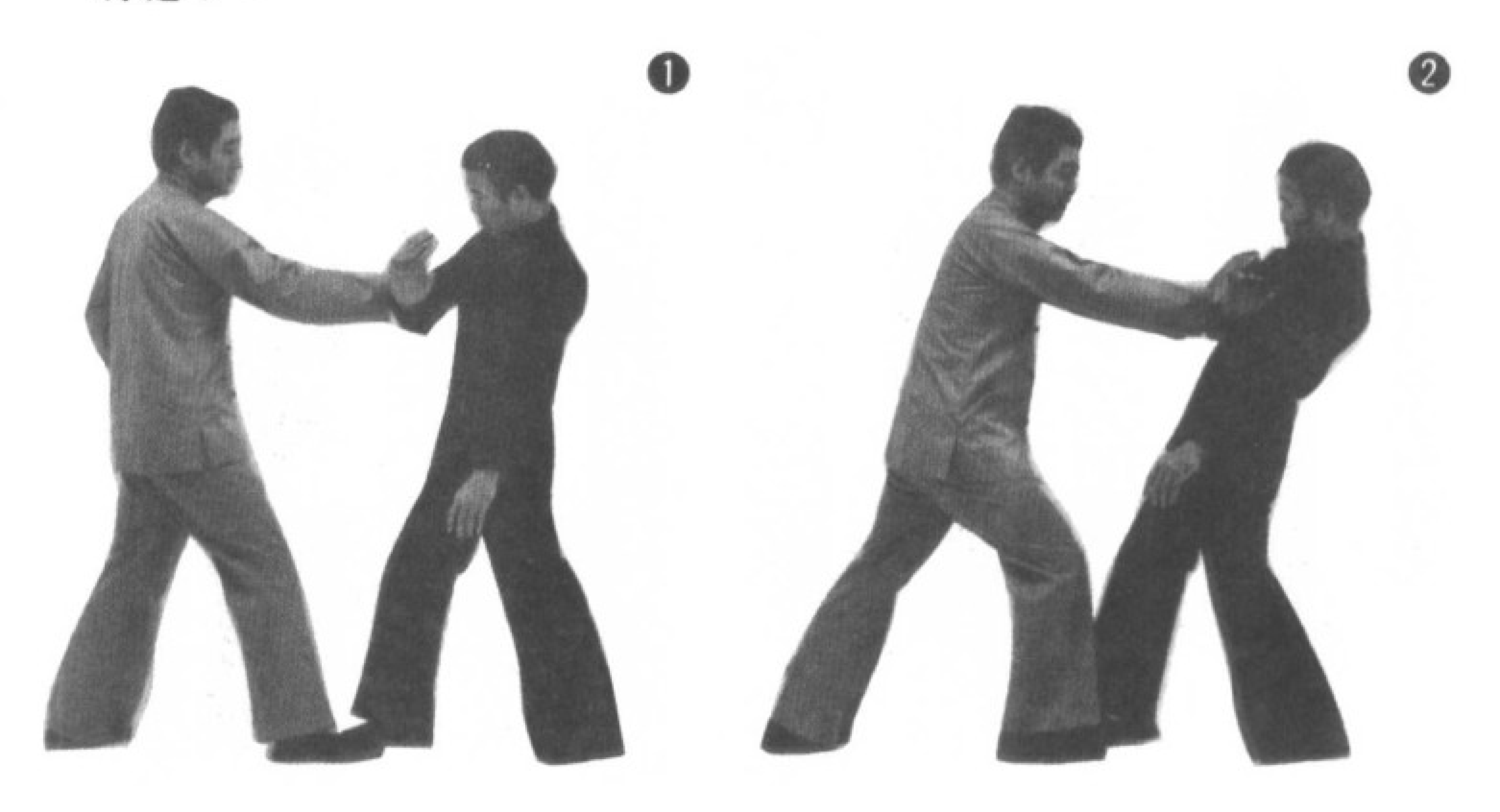
②順勢用右手封鎖對方的右手，同時左足迅速地向對方的背後前進，左手從對方的右腕下方插入並向後倒（單鞭的動作）。



㈢敵人手腕彎曲想防禦時

①自己推出右手時，對方手腕彎曲以防守胸部。

②右手順勢制住對方的手腕，左手立刻推入對方右腕的空隙部分（近肘處）。



㈣敵人用右手灌入時

①對手急速地以右手灌入自己的胸部。

②自己一邊向右扭動身體以避開對方捶來的手，一邊用右手抓住對方的右手腕並向自己拉近，同時（反射性地）用左掌攻擊對方的臉部。

